VELE GEZICHTEN

over leven met levend verlies

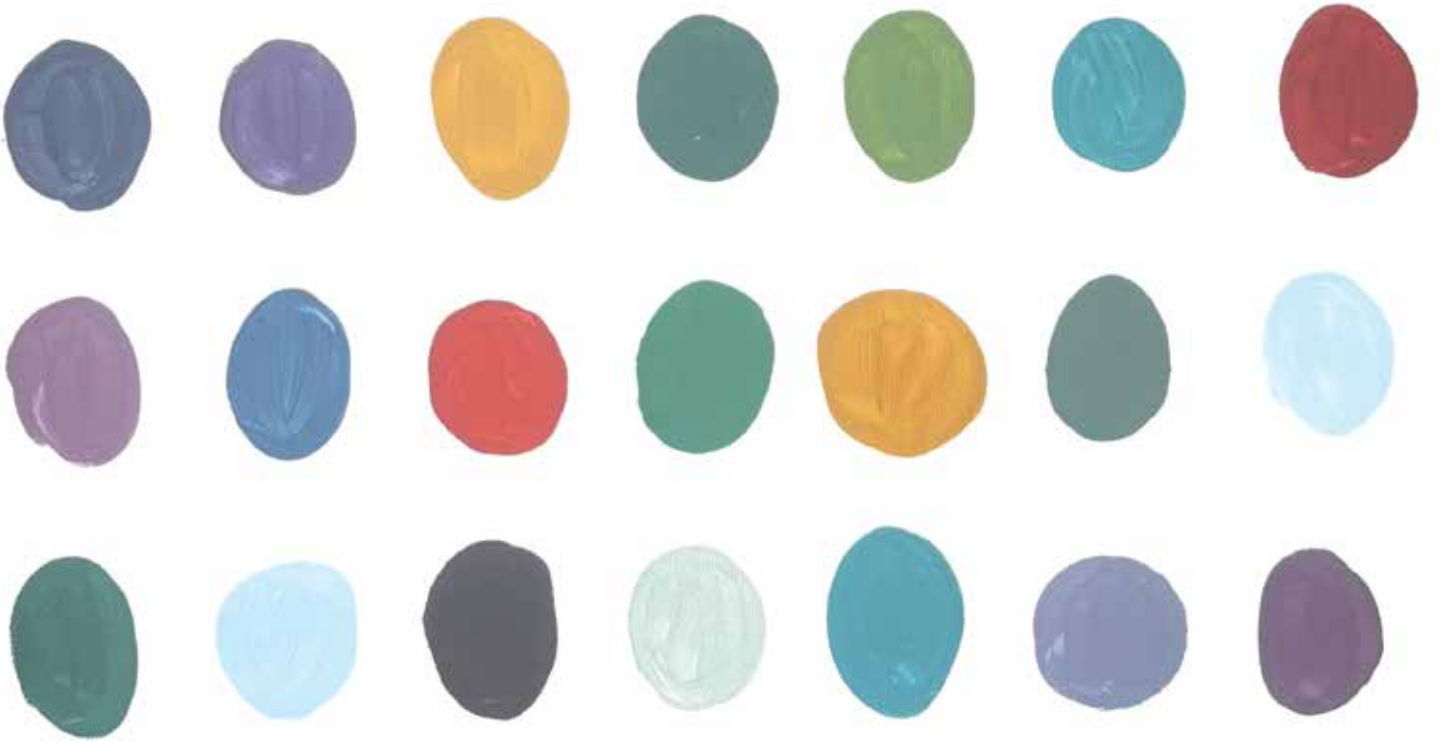






VELE GEZICHTEN

over leven met levend verlies





INHOUDSOPGAVE BUNDEL

VOORWOORD 1

BIJDRAGEN

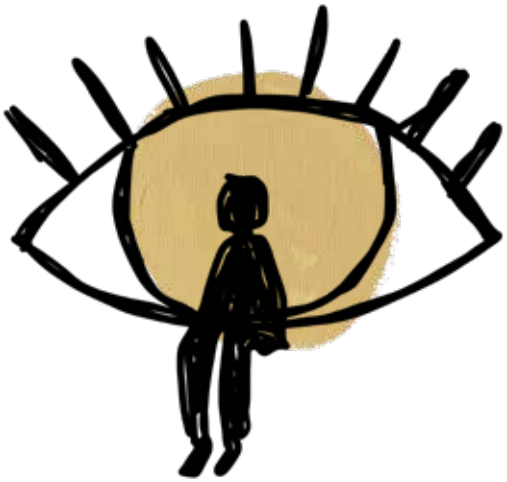
Een levend verlies - Manu Keirse 2-3
De rouw die geen naam krijgt - Jakob van Wielink 4-5
Ervaringsverhaal - Renate van Veen 6
De kinderen die vóór mij kwamen - Esmay Usmany 8-9
Levend verlies - een ervaring - Carlo Leget 10-11
Uit het nest - Lenette Schuijt 12-13
Ervaringsverhaal - Juna 14
Rouwen als verlies meegroeit - Tanja van Roosmalen 16-17
Ervaringsverhaal - Simone Sanders 18
Als een ouder ernstig ziek is - Riet Fiddelaers-Jaspers 20-21
Als het gewone vreemd wordt - Roek Lips 22-23
Ervaringsverhaal - Najat el Yousfi 24
Het verlies dat niemand ziet - Jacomijn Kruisbrink 26-27
Pak mijn hand - Fook Hali 28
Ervaringsverhaal - Yvonne 29
Op vleugels van troost - José Al 30-31
Ervaringsverhaal - Janet Reedijk-Derwort 32
Ervaringsverhaal - Josje 33
Ik mag steeds meer zijn wie ik ben, inclusief mijn verlies - Teus Lebbing 34-35
Tegenslag of Levend Verlies - Tim Overdiek 36-37
La Vie en Rose - over verlies, eeuwigheid en liefde - Marieke Noordanus 38-39
Ervaringsverhaal - Tim Mullink 40-41

OEFENINGEN

Het labyrint en levend verlies 44-45
Ademscan 46-47

COLOFON 48

MEER INFORMATIE 49



VOORWOORD

Soms verandert je leven niet in één klap, maar beetje bij beetje.

Niet door een afscheid dat duidelijk gemarkeerd wordt, maar door een werkelijkheid die zich langzaam aan je opdringt. Een toekomst die anders blijkt dan gehoopt. Een lichaam dat niet meer meewerkt. Een kind dat worstelt. Een relatie die verandert. Een baan die stopt. Een geliefde die er nog is, maar door dementie of psychische kwetsbaarheid steeds minder bereikbaar wordt. Of de gevolgen van trauma, waarbij niet alleen de herinnering pijn doet, maar vooral wat onderweg verloren is gegaan: veiligheid, verbinding, vertrouwen, onbevangenheid of het gevoel thuis te zijn in jezelf.

Dit noemen we levend verlies.

Levend verlies kent vele gezichten. Soms is het zichtbaar voor iedereen, soms blijft het verborgen achter een glimlach of een dagelijkse routine. Het kan jong of oud treffen, plotseling ontstaan of zich langzaam ontvouwen.
Geen verhaal is hetzelfde, en toch herkennen we er iets universeels in.

“Ieder gezicht vertelt een eigen verhaal. Samen laten zij zien wat geen enkel verhaal alleen kan vertellen.”

Het is een vorm van verlies zonder duidelijk einde. Zonder rituelen. Zonder vanzelfsprekende erkenning. Juist daarom kan het zo eenzaam voelen. De buitenwereld ziet vaak vooral wat er nog wél is, terwijl degene die het meemaakt iedere dag opnieuw afscheid neemt van wat ooit vanzelfsprekend was. Misschien is dat wel één van de grootste opgaven van deze tijd: opnieuw leren zien wat vaak onzichtbaar blijft. Achter ieder gezicht gaat immers een verhaal schuil dat wij niet altijd kennen.

Levend verlies raakt uiteindelijk aan iets dat ons allemaal verbindt. Niemand gaat door het leven zonder afscheid te nemen van verwachtingen, mogelijkheden, gezondheid, relaties of zekerheden. Verlies hoort niet bij de uitzondering; het hoort bij het leven. De vraag is daarom niet óf we verlies tegenkomen, maar hoe we onszelf en elkaar daarin weten vast te houden.

Deze bundel is ontstaan vanuit die gedachte.

In de pagina’s die volgen ontmoet u de vele gezichten van levend verlies. Niet om ze te verklaren of te rangschikken, maar om ze een stem te geven. Want waar woorden ontstaan, kan ook herkenning ontstaan. En waar herkenning groeit, wordt de last soms iets lichter en beter draagbaar.

Wij zijn dankbaar voor de bijdragen van auteurs die ieder vanuit hun eigen vakgebied, levenservaring en wijsheid betekenis geven aan dit thema. Hun inzichten laten zien hoe rijk en veelzijdig het perspectief op levend verlies kan zijn. Daarnaast vindt u persoonlijke verhalen van mensen die de moed hadden hun eigen ervaring te delen. Samen vormen zij geen compleet beeld, maar wel een veelkleurig mozaïek van wat het betekent om te leven met verlies dat niet voorbijgaat. Juist de ontmoeting tussen professionele ervaring, wetenschappelijke inzichten en persoonlijke verhalen laat zien dat levend verlies zich niet vanuit één gezichtspunt laat begrijpen. Soms biedt kennis houvast. Soms raakt juist een persoonlijk verhaal iets waarvoor nog geen woorden bestonden. Beide zijn waardevol. Beide verdienen een plaats.

Misschien is dat ook de diepere betekenis van veerkracht.

Veerkracht is niet altijd de kracht om weer op te staan alsof er niets gebeurd is. Het is ook niet voortdurend positief blijven of het leven beheersen. Werkelijke veerkracht ontstaat vaak juist wanneer we durven erkennen wat pijn doet. Wanneer verdriet er mag zijn. Wanneer we ontdekken dat kwetsbaarheid geen tegenstelling is van kracht, maar er onderdeel van.

Veerkracht groeit in verbinding.

In de ontmoeting met een ander. In een luisterend oor. In een hand die niet meteen wil oplossen, maar aanwezig durft te blijven. In de moed om ons eigen verhaal onder ogen te zien én ruimte te maken voor dat van een ander.
Wij hopen dat deze bundel precies dat mag zijn.

Een plek waar de vele gezichten van levend verlies gezien mogen worden.

Een bron van herkenning en troost.

Een uitnodiging tot ontmoeting en gesprek.

En misschien wel een herinnering dat, hoe verschillend onze verhalen ook zijn, achter ieder gezicht een mens schuilgaat die verlangt naar hetzelfde: gezien worden, begrepen worden en niet alleen te hoeven dragen wat het leven soms vraagt.

“Levend verlies heeft vele gezichten. Misschien herkennen we in het verhaal van een ander uiteindelijk ook iets van onszelf.”

Namens Alles is Gezondheid en Traumanet,

Wico Mulder
Netwerkadviseur Mentale Gezondheid & Welbevinden | Alles is Gezondheid

Fook Hali
Communicatieadviseur / verhalenmaker | Alles is Gezondheid

Anne Marsman
Oprichter en hoofdredacteur Traumanet.nl



Een levend verlies

‘Chronische rouw of leven met een levend verlies is te onderscheiden van de rouw na een overlijden in die zin dat het verlies geen einde kent.’

Auteur: Manu Keirse

Terugkerend verdriet is geen depressie

Een rouwproces doet spontaan denken aan sterven van een dierbare. Je hoopt dat het verdriet met de nodige ondersteuning snel overgaat en van voorbijgaande aard is of minstens snel afneemt. Er bestaat echter ook zoiets als chronische rouw die vaak niet als dusdanig wordt gezien of verkeerd wordt ingeschat door je omgeving en door de zorgverstrekkers. Je moet je voortdurend aanpassen. Het gaat over jaar na jaar leven met de onvermijdbaarheid van het verlies dat continueert, en over het vinden van een balans in je leven zonder volledig je greep te verliezen. Wanneer je verdriet na een tijd geregeld weer opduikt, word je vaak ten onrechte als depressief beschouwd. Chronische rouw is niet hetzelfde als een depressie. Het gaat om een normale reactie van mensen die moeten leven in een abnormale situatie.

Het is belangrijk dat zorgverstrekkers het fenomeen van chronisch verdriet onderkennen, want door je telkens weer opduikend verdriet als abnormaal of als ‘iets dat je nog steeds niet hebt verwerkt’ te beschouwen, brengen zorgverleners meer schade aan dan ondersteuning. Het begrip chronische rouw giet, wat werd beschouwd als pathologisch, in een vorm van normaliteit. Het verwijst naar de normale, doordringende en diepe verdrietreacties van gezinnen die met iemand met een beperking moeten leven. Het vraagt voortdurende aanpassingen om te beantwoorden aan de buitengewone noden. De rouw duurt dus ook voort en de wonden worden vaak niet opgemerkt. Het verlies is een levend verlies, een verlies zonder een voorzienbaar einde. Je kan periodische opstoten van intense pijn en rouw verwachten.

Verlies zonder einde

Chronische rouw of leven met een levend verlies is te onderscheiden van de rouw na een overlijden in die zin dat het verlies geen einde kent. Het kent pieken en dalen, heropflakkeringen van gevoelens, of periodes van hoge en lage intensiteit van je gevoelens die niet steeds voorspelbaar zijn. Waar kan worden verwacht dat de rouw na een verlies door sterven na een tijd afneemt, kan bij chronische rouw het verdriet progressief zijn en intenser worden. Er kunnen telkens weer en ineens hoge golven van verdriet opkomen, opgewekt door een veelheid van gebeurtenissen.

De kracht van erkenning

Een professionele herkenning en verstaan van het verschijnsel “chronische rouw” kan de kwaliteit van de hulpverlening in belangrijke mate bevorderen. Je hebt een referentiekader nodig. Als zorgverleners je reacties en emoties niet als normaal erkennen, verkeerd interpreteren of inadequaat reageren in de oprechte intentie om te helpen, kunnen ze schaden in plaats van helpen. Door chronische rouw als iets

tijdelijks te zien, en als iets waar je je moet over zetten, miskent men wat er met je gebeurt.

Chronische rouw is niet oplosbaar zolang de bron van het verlies bestaat. Je kan periodieke opstoten van intense pijn verwachten. Duidelijk maken dat de steeds terugkerende golven van verdriet normale reacties zijn van normale en evenwichtige mensen is zalf op je wonden. Ook mantelzorgers hebben nood aan ondersteuning en begrip van professionals, maar soms worden ze ten onrechte gezien als moeilijk, somber, neurotisch, zelfmedelijdend en mensen die de beperking niet accepteren.

Lichamelijke pijn van verdriet

Je kan heel moeilijk verlies overleven zonder intense pijn te ervaren. Die pijn komt tot uitdrukking in hevige pijnscheuten, die je overal in je lichaam kan voelen. Een arts die enkele weken na de vaststelling van een ernstige beperking bij zijn zoon de opmerking kreeg van zijn collega's: 'Jan, gij hebt waarschijnlijk nog een beetje pijn', antwoordde: 'Ik heb eigenlijk geen pijn, ik ben pijn.' Dat drukt uit hoe die pijn door merg en been kan gaan.

En naast die pijnscheuten komt de pijn ook naar buiten in onverwachte moeheid (je bent rouwarbeid aan het verrichten, en dat is een uitputtende arbeid), in golven van verdriet die je ineens kunnen overvallen, in gebrekkige concentratie. Je kan niets onthouden. Je gaat de trap op naar boven om iets te halen en je bent twee treden ver en je weet niet meer waarvoor je de trap aan het opgaan bent.

Woorden geven aan verlies

Wat zeer ondersteunend kan zijn voor mensen die moeten leven met "een levend verlies" is het erkennen en benoemen van de verlieservaring, zodat het verlies en de betekenis die het heeft voor de betrokkenen kunnen worden herkend. Je verhaal mogen vertellen, steeds weer opnieuw en voor de zoveelste keer, is zeer belangrijk om weer boven water te komen. Het is door het vertellen dat mensen erin lukken uit te klaren wat hen is overkomen.

Prof. dr. Manu Keirse, klinisch psycholoog, hoogleraar faculteit geneeskunde KU Leuven, gespecialiseerd in het omgaan met verlies. Auteur van verschillende boeken over dit onderwerp.



De rouw die geen naam krijgt

‘Er bestaat rouw zonder trauma, maar geen trauma zonder rouw en de verliezen die eraan voorafgingen.’

Auteur: Jakob van Wielink

> *‘Ik zit op de bank en zit niet op de bank. Ik kijk naar de eksters en kijk niet naar de eksters. Ik leef en leef niet. Ik denk en denk niet. Ik besta en besta niet. Het lijkt misschien interessant om een paradox te zijn maar tussen iets en niets bestaat geen beweging, geen scharnier, het zijn twee helften die aan elkaar geplakt zitten en ik zit ertussen, in de lijm. Geef me dan liever niets. Maar ook dat kan niet, ik moet het afwachten, misschien komt er een medicijn, ik moet het sowieso de tijd geven, een jaar toch sowieso, misschien twee jaar, drie, mensen worden soms na een tijd nog beter. Ik zit op de bank en wacht het af. Ik zit niet op de bank en wacht het niet af.’*
>
> - Eva Meijer, fragment uit: ‘Variaties op aanwezigheid’

Ik herinner me de vrouw vooraan in de vijftig. Haar man had zeer jong dementie. Ze kwam niet bij me omdat ze het leven niet voldoende veerkrachtig aankon, een burn-out of depressie had. Ze functioneerde ogenschijnlijk normaal, droeg zorgtaken en was present. Ze kwam wél bij me omdat ze zich schaamde en schuldig voelde. Ze schaamde zich voor haar eigen verdriet. ‘Hij leeft nog’, zei ze steeds. Ja, hij leefde nog.

Dat zinnetje hoor ik nog vaak in mijn hoofd. Het is de kern van levend verlies: de ermee gepaard gaande, in benauwenis verkerende rouw kent geen maatschappelijk paspoort. Geen begrafenis, geen condoleances, geen moment waarop de wereld stilstaat en collectief zegt: jij hebt verloren. En zij die verliest zonder datum trekt zich terug in iets wat op stilte lijkt maar eigenlijk een gevangenis is.

Levend verlies - in de internationale literatuur *ambiguous loss* - is een begrip dat psychologe Pauline Boss introduceerde. Ze onderscheidt twee stromen: verlies waarbij iemand fysiek aanwezig is maar psychologisch afwezig, en verlies waarbij iemand psychologisch aanwezig is maar fysiek verdwenen. De vrouw met de dementerende man behoort tot de eerste stroom. De vader wiens dochter het contact heeft verbroken, de vrouw die al jaren rouwt om het kind dat ze wilde maar niet heeft gekregen, de man die zijn vroegere zelf verloor aan langdurige ziekte: zij allen bewonen het grensgebied van de tweede.

Wat beide stromen gemeen hebben: de rouw kan niet stromen. Ze stolt, stokt en stagneert.
Er bestaat rouw zonder trauma, maar geen trauma zonder rouw en de verliezen die eraan voorafgingen. Ik beschrijf trauma als het effect van een verbinding

die verbroken raakte door een impactvolle ervaring, en die door de afwezigheid of onbeschikbaarheid van *secure bases* - denk aan mensen, plekken, voorwerpen die ons tegelijk veiligheid én aanmoediging bieden – ervoor zorgde dat ontlading en herstel niet plaatsvonden. Die definitie zegt iets belangrijks: levend verlies is op zichzelf geen trauma. Het kan dat worden. Wanneer de context van steun en erkenning ontbreekt, wanneer wie verliest te veel alleen moet dragen, zonder iemand die nabij blijft en het verlies als reëel erkent, dan kan wat draaglijke rouw had kunnen zijn, vastlopen in iets bevroren en verlammends.

Dat is ook waarom de afwezigheid van erkenning bij levend verlies zo'n grote rol speelt. Dementie, verbroken contacten, ongewenste kinderloosheid, het verlies van een vertrouwde versie van jezelf of van iemand van wie je houdt: deze verliezen kennen doorgaans geen rituelen die de omgeving mobiliseren. En zonder omgeving die mobiliseert, rouwt iemand in de marge. Onzichtbaar. Soms jarenlang.

Gabor Maté zei het zo: niet het trauma zelf is de grootste ramp, maar de afwezigheid van een liefdevolle context om te helen. Ik zou dat bij levend verlies willen omdraaien: de liefdevolle context is ook de reden waarom levend verlies níet hoeft te traumatiseren. De rouw kan bewegen wanneer er mensen zijn die blijven, die niet wegkijken als er geen einde in zicht is, die het verlies een naam geven ook al is er niemand gestorven. Dan hoeft ze niet te bevriezen.

Het woord dat ik de – nog zo jonge - vrouw uiteindelijk teruggaf was maar klein: rouw. Maar in die vier letters lag veel van wat ze al die jaren had meegedragen zonder het zo te mogen noemen. Levend verlies ontneemt mensen de taal die ze nodig hebben om te beschrijven wat er met hen aan de hand is, om hulp te vragen, om anderen uit te nodigen dichterbij te komen. Wie geen naam heeft voor wat hij draagt, staat ook met lege handen als hij wil uitreiken. Erkenning is dan geen techniek maar het eerste wat een omgeving kan geven, en soms het enige. Noem het verlies bij de naam, ook als er niemand gestorven is.

Jakob van Wielink, partner De School voor Transitie en verbonden aan het Portland Institute for Loss and Transition. Co-auteur van onder meer *Professioneel begeleiden bij verlies.*



Renate van Veen

‘Ik ervaar dat mensen van wie ik houd altijd en zomaar kunnen verdwijnen.’

In mijn leven heb ik verschillende vormen van verlies ervaren. Na een lang en intens ziekbed overleed mijn moeder op jonge leeftijd. Zeven jaar later verloor ik ook mijn vader. Na hun overlijden verbrak mijn biologische zusje het contact met mij, om allerlei redenen. Ook het accepteren dat ik geen kinderen op de wereld ga zetten heeft impact op mijn leven en voelt als levend verlies.

Ik ervaar dat mensen van wie ik houd altijd en zomaar kunnen verdwijnen. Dat maakt dat ik me soms moeilijk echt kan verbinden. Het geeft een gevoel van leegte dat niet op te vullen is door lieve vrienden, ook al heb ik een groot sociaal netwerk. Het betekent voor mij dat ik daardoor veel alleen door het leven ga, omdat ik daarop kan vertrouwen. Ook het besef dat ik geen kinderen zal krijgen, blijft een verlies dat telkens terugkomt. Het is voor mij confronterend om te zien hoe vriendinnen met hun gezinnen leven en hoe snel mijn cliënten zwanger raken, terwijl zij vanwege verschillende beperkingen de nodige uitdagingen ervaren in de hechting en veiligheid.

In het dagelijks leven word ik regelmatig met levend verlies geconfronteerd. Toen ik bijvoorbeeld tijdens mijn werk een belangrijke mijlpaal bereikte en trainingen in traumasensitief werken mocht geven, wilde ik dat het liefst delen met mijn moeder en mijn zus. Ik had de telefoon al in mijn hand, iets vanzelfsprekends, maar kon hen niet bellen. M’n moeder is sinds 2009 niet meer in mijn leven en mijn zusje wil mij niet meer spreken. Dat kwam hard binnen. Ook tijdens feestdagen voel ik de leegte en het gemis extra. Ik verstop me dan in mijn werk of in sociale activiteiten.

Doordat ik me ben gaan verdiepen in hoe brein en lichaam reageren op trauma en stress, ben ik gaan begrijpen waarom en hoe ik reageer en wat er bij mij gebeurt. Dat gaf mij rust, omdat ik het vanuit de wetenschap begreep, en ik duik daarom steeds dieper in de literatuur. Ook heb ik een fijne vriendenkring opgebouwd waar ik mezelf kan zijn, zij begrijpen mij en zijn er onvoorwaardelijk voor mij. Dat is hartverwarmend. Ook wielrennen, wandelen en reizen helpt mij om dichterbij mezelf te komen en te blijven.

Wat ik anderen mee wil geven: praat erover met mensen bij wie je je goed voelt en die zonder oordeel luisteren. Ook psycho-educatie kan helpen om te begrijpen wat er in je gebeurt. En blijf vooral ruimte maken voor de dingen waar je blij van wordt, dit kan erg helpend zijn in het proces van acceptatie.





De kinderen die vóór mij kwamen

‘Ik vind het mooi om verlies te zien als een rivier. Niet omdat het water alles wegspoelt. Juist niet. Sommige gebeurtenissen komen in de bedding terecht.’

Auteur: Esmay Usmany

Mijn ouders verloren vier kinderen. Niet verspreid over jaren. Niet één voor één, met tijd ertussen. Een vierling. Zes maanden gedragen kleine levens die maar heel even op deze wereld waren. Een paar minuten na elkaar. Mijn moeder heeft ons altijd over hen verteld. Over hoe het ging. Over hoe klein ze waren. Over die tijd, waarin er nauwelijks werd gevraagd wat zíj eigenlijk wilde. Ze verloor vier kinderen en had daarna geen zeggenschap over wat er met hen gebeurde. Ze heeft ze nooit zelf kunnen begraven of hun namen mogen registreren.

Nu ik ouder word en zelf moeder ben, besef ik pas wat daarin allemaal verloren ging. Niet alleen vier kinderen. Ook het afscheid. De mogelijkheid om moeder te mogen zijn in wat misschien wel de moeilijkste uren van haar leven waren. En toch sprak ze over hen. Ze waren nooit een geheim. Ze hoorden bij haar. Bij mijn vader. Bij ons. Tot ik me steeds bewuster werd van families, van de plekken die we daarin innemen en van iets heel eenvoudigs: een familie telt niet alleen wie er gebleven is. Er kwamen vier kinderen vóór ons. Dus eigenlijk ben ik niet het tweede, maar het zesde kind.

Ik vind het mooi om verlies te zien als een rivier. Niet omdat het water alles wegspoelt. Juist niet. Sommige gebeurtenissen komen in de bedding terecht. Je ziet ze misschien niet iedere dag meer, maar vanaf dat moment stroomt het water eromheen. Anders dan daarvoor. Die vier kleine levens liggen in de bedding van ons gezin. Ik heb mijn vier broers nooit gekend. Ik heb hun stemmen nooit gehoord. Nooit geweten op wie ze zouden lijken. Wie de stille zou zijn geweest. Wie het hardst zou lachen. Wie altijd te laat zou komen. Wie later mijn kinderen bij hun naam zou noemen. En toch horen ze bij mij. Niet omdat ik hun afwezigheid iedere dag voel, maar omdat verlies zich soms niet laat zien als een leegte. Soms leeft het verder in alles wat daarna komt. In hoe je ouders liefhebben. In waar ze bang voor zijn. In hoe stevig ze je soms vasthouden. In hoe bijzonder gewoon leven kan worden wanneer je weet dat blijven nooit vanzelfsprekend is.

Als ik nu naar mijn ouders kijk, vind ik hen vooral ongelooflijk dapper. Niet omdat ze “sterk zijn gebleven”. Ik weet eigenlijk niet eens of ik dat de juiste woorden vind. Sterk klinkt soms alsof verdriet iets is waar je boven moet kunnen staan. Ik bedoel iets anders. Ze wisten wat het was om vier keer in een paar minuten een toekomst kwijt te raken. En toch durfden ze daarna hun hart opnieuw open te zetten. Mijn ouders kregen na dat grote verlies nog kinderen om lief te hebben. Mijn zus, ik en mijn broertje. Wij kwamen, niet in plaats van hen. Dat vind ik belangrijk.

Een nieuw leven wist een eerder leven niet uit. Liefde werkt niet als een schoolbord waar je eerst iets moet uitwissen voordat er ruimte ontstaat voor iets nieuws. Daarom, vind ik het idee dat familie als een rivier is ook zo'n mooie metafoor. Alles wat erin terechtkomt reist op een bepaalde manier mee. Maar het water vergeet zijn bedding niet. En daarom heb ik bij mijn ouders altijd zo sterk gevoeld dat geluk en verdriet geen tegenpolen zijn. Dat je diep dankbaar kunt zijn voor wat er is en tegelijkertijd iets kunt dragen van wat er niet mocht blijven. Dat liefde door kan groeien zonder te hoeven doen alsof er niets aan voorafging.

Ik ben dus het zesde kind. Voor mij kwamen vier kleine mensen van wie geen gezamenlijke herinneringen met mij bestaan. Geen verjaardagen. Geen ruzies. Geen familiefoto waarop we allemaal staan. Maar zij hebben wel een plek. Niet vóór ons leven. Niet erboven. Gewoon erin. En toen ik dat werkelijk begon te begrijpen, voelde het niet alsof ik vier verloren kinderen aan ons gezin toevoegde. Het voelde alsof ik eindelijk zag wat mijn moeder al die jaren al wist. Dat een leven niet lang hoeft te duren om deel van een familie te blijven. Dat liefde niet ophoudt waar een leven ophoudt. Ze verandert van vorm. Mijn ouders konden hun vier kinderen maar heel even bij zich hebben. Maar hun levens zijn daarna niet uit het verhaal verdwenen. Ze stroomden mee. In mijn ouders. In de kinderen die daarna kwamen. En uiteindelijk ook in mij. Want ik ben niet ineens het zesde kind geworden. Dat was ik altijd al. Ik heb alleen geleerd de bedding te zien.

Esmay Usmany, muzikant, theatermaker, stadsdichter en trouwambtenaar. Dit is Jaya is haar debuut als schrijfster van kinderboeken.



Levend verlies – een ervaring

‘Levend verlies: is er een eervollere uitdrukking denkbaar voor hoe een dierbaar mens blijft voortleven?’

Auteur: Carlo Leget

Tien jaar geleden, op 11 augustus 2016, overleed vrij plotseling mijn zus Liek. Ze was 50 jaar oud en 14 maanden jonger dan ik. Mijn zus was de middelste van drie kinderen, en heel goed met zichzelf verbonden. Een kleurige vrije vogel die niet in een kist en statige zwarte auto paste, maar in doeken gewikkeld door een rood Volkswagenbusje naar het crematorium in Groningen werd gereden. Mijn zus was behoorlijk anders dan ik ben. Toch waren we ergens diep verbonden, op de onuitsprekelijke manier waarop broer en zus dat kunnen zijn.

Als over levend verlies wordt gesproken, gaat het doorgaans niet over het overlijden van een broer of zus, maar over langdurige processen waarin steeds weer nieuwe verlieservaringen optreden, zoals wanneer je partner dementie heeft en steeds minder degene lijkt voor wie je ooit gekozen hebt. De term ‘levend verlies’ is een van de termen die in de wereld van verlies en rouw de ronde doen, zoals ‘niet-erkende rouw’ en ‘anticiperende rouw’.
Het mooie van deze termen is dat ze erkenning en troost bieden voor mensen die het gevoel hadden dat hun verdriet of rouw er niet mocht zijn. Maar er zit ook een nadeel aan rouwverkaveling: het verdeelt vaak meer dan het verbindt en voor je het weet is er een heimelijke competitie gaande welke rouw het ergste is.

Ik denk dat verlies en rouw algemeen menselijke ervaringen zijn die ons juist verbinden omdat ze ieder van ons terugwerpen op onszelf en de grote vragen die het leven ons stelt. Verlies en rouw zijn existentiële ervaringen: hoe dieper ze ingrijpen, hoe groter de scheur in de alledaagsheid van ons leven. Door die scheur verschijnen dan de grote vragen – Wie ben ik? Waar gaat mijn leven over? Hoe kan ik het leven ten volle leven? Meestal sluit die scheur zich weer vanzelf, want het is bijna niet uit te houden bij die grote vragen. Maar we zijn wel even in contact geweest met waar de zin van ons bestaan geweven wordt.

De afgelopen tien jaar ben ik steeds meer gaan voelen dat het verlies van mijn zus een levend verlies is. Het is letterlijk een verlies met een eigen leven: onvoorspelbaar, zich ontvouwend en nooit voltooid. Er zijn momenten dat ik mijn zus mis omdat ik iets wil delen, wil vragen, of – de laatste tijd steeds vaker – benieuwd ben hoe zij dingen beleefd heeft. Wie was zij? Waar ging haar leven over? Hoe heeft ze geprobeerd het leven ten volle te leven? Wanneer ik eraan terugdenk ben ik bijna beschaamd: waarom heb ik haar dat vroeger niet gevraagd? Alsof ik nu pas de rijpheid, rust en diepgang heb om me met deze vragen bezig te houden.

Mijn zus is diep verbonden met wie ik zelf ben. En omdat ik nooit voltooid ben, reist ze met mij mee door de jaren heen. Steeds komen weer nieuwe

vragen op die ik haar had willen stellen, dingen die ik haar had willen laten zien, of gebeurtenissen die ik met haar had willen beleven. In mijn ontvouwende zelf kom ik mijn zus steeds weer tegen, als een levend verlies dat me tegelijkertijd met haar blijft verbinden, steeds weer opnieuw, en steeds weer een beetje anders – zoals ook ikzelf steeds weer een beetje anders ben door de tijd heen.

Is dat nu inflatie van de uitdrukking 'levend verlies' om het ook toe te passen op het verlies van je zus? Ik denk het niet. De grote verliezen in ons leven, zoals dat van mijn jongere zus Liek, zijn onlosmakelijk verbonden met wie we zijn, en blijven dus in ons leven zolang we op deze aarde rondlopen. Levend verlies: is er een eervollere uitdrukking denkbaar voor hoe een dierbaar mens blijft voortleven?

Carlo Leget, hoogleraar in Zorgethiek, bijzonder hoogleraar palliatieve zorg aan de Universiteit voor Humanistiek. Met Mai-Britt Guldin deelt hij in *Verlieskunst* een holistische visie op verlies en rouw.



Uit het nest

‘Eenzaamheid is de prijs die sociale stijgers betalen voor hun nieuwe leven. Vaak voelen ze al in het ouderlijk huis een groeiende verwijdering.’

Auteur: Lenette Schuijt

Op school merkte ik dat ik goed kon leren. Moeiteloos rondde ik het vwo af en ging – als een van de weinigen in mijn familie – naar de universiteit. Daar voelde ik me niet alleen een buitenbeentje, ik wàs het ook. De sociale codes van de academische wereld waren mij onbekend en ik beschikte niet over een netwerk om mij wegwijs te maken. Subtiele uitsluitingsmechanismen maakten dat ik er nooit helemaal bij hoorde. Tussen de kinderen van advocaten, artsen en wetenschappers sprak ik dus niet over mijn achtergrond als tuindersdochter. En het milieu dat ik achter me had gelaten was ik ontgroeid.

Statistieken benadrukken de succesverhalen van sociale stijgers. Ze verhullen wat de reis naar een andere klasse overhoopgooit. Ontdekken dat je er niet meer bij hoort, verwarring over waar je thuishoort, wie je eigenlijk bent. Het onzichtbare verlies van je wortels.

Eenzaamheid is de prijs die sociale stijgers betalen voor hun nieuwe leven. Vaak voelen ze al in het ouderlijk huis een groeiende verwijdering. Op school leren ze dingen waarover ze thuis steeds minder kunnen praten. Bij de start van een studie ontstaat er ook fysieke afstand. De achterblijvers, die weliswaar trots zijn en hun familielid een andere toekomst gunnen, kunnen zich in de steek gelaten voelen. In hun ogen is het familielid dat is uitgevlogen een afvallige. Het kind dat uitvliegt voelt zich daarover misschien schuldig, maar kan niet anders dan vooruit.

Dan ontdekken ze dat ze uit het nest gevallen zijn.

Of het nu een bewuste keuze is, een vlucht uit een onveilig milieu, of het onbedoelde gevolg van een hogere opleiding, kinderen die zich losmaken uit hun sociale klasse, raken hun vertrouwde basis kwijt. Ze verliezen hun vriendenkring, hun ouders, een deel van hun identiteit.

Verdriet om dit verlies kunnen zij in eerste instantie nergens delen, zeker niet in de ouderlijke kring. De ouders kunnen zich meestal geen voorstelling maken van het milieu waar hun kind in terechtgekomen is. Ze hebben geen idee van de vreugde en verwondering, maar ook de verwarring en het ongemak dat gepaard gaat met het integreren in een andere wereld.

Ook de achterblijvers ervaren een groeiende kloof, een onvermogen om als vanouds met elkaar te communiceren. Hun kind gaat een andere taal spreken, leert andere gewoonten aan, gaat zich anders kleden. Dat is pijnlijk. Liever sluiten ze de ogen daarvoor. Liever willen ze de wereld niet kennen waarin jij je draai probeert te vinden. Je valt niet alleen uit het nest, je wordt er soms ook uit geduwd.

Elke keer dat ik mijn ouders bezocht werd de afstand groter tussen hun uitwisselen van wat er in tussentijd gebeurd was en wat zij mijn ‘dure woorden’ noemden. Onze woorden slaagden er niet meer in elkaar te ontmoeten. In het contact met het ouderlijk huis voelde ik me een vreemdeling voor de mensen die achttien jaar het dichtst bij mij stonden. Naar huis gaan was niet langer naar huis gaan. Mijn ouders en broers waren er nog, maar ze waren er niet meer. Of misschien was ik er niet meer. Een pijnlijke vorm van ontworteling. Ik paste mijn taalgebruik aan, zweeg over mijn nieuwe leven of vertaalde mijn ervaringen in woorden die ze zelf zouden gebruiken. En schaamde me dan dat ik die vertaalslag moest maken. Als ik aansluiting wilde moest ik me weer in hun wereld laten glijden.

Niet iedereen die van de ene naar een andere klasse verschuift, beleeft het afscheid als scheuring. De meesten proberen de band met ouders en familieleden zo goed mogelijk te behouden. Toch dragen zij de sporen van het verlies hun hele leven mee. Ze ervaren een gespletenheid, een loyaliteitsconflict dat in essentie onoplosbaar is. Hoezeer ze ook gewend raken in een nieuwe wereld, hun afkomst maakt altijd deel uit van hun identiteit. Leven in twee werelden kan ook een kracht zijn. Mensen zoals ik kunnen uitstekend communiceren met welke gesprekspartner dan ook, we spreken meer dan een taal en zijn in staat om ons te verplaatsen in uiteenlopende achtergronden. Daarnaast beschikken we over een hoge werkmoraal en zijn onvermoeibaar in het nemen van de volgende drempel. Misschien dat wie verliest ook altijd iets vindt.

Lenette Schuijt, Nederlandse organisatiekundige en auteur die in haar boek Transklasse – Leven in twee werelden de psychologische impact van sociale stijging beschrijft.



Juna

‘Voor mij is levend verlies het niet écht kennen van mijn geschiedenis en afkomst.’

Ik ben geadopteerd en ervaar dat mijn levend verlies al begon bij mijn geboorte. Ik verloor niet alleen mijn biologische ouders, maar ook mijn cultuur, familiegeschiedenis, roots, taal, land en zoveel meer dat je vormt tot wie je bent. Toch wordt adoptie als vorm van levend verlies nog nauwelijks herkend of erkend. Vaak hoor je dat je vooral dankbaar moet zijn. Maar adoptie draait om zo veel meer.

Voor mij is levend verlies het niet écht kennen van mijn geschiedenis en afkomst. Het niet kennen van mijn cultuur, waar mijn roots liggen en wie mijn biologische ouders zijn, voelt als een enorm zwart gat dat ik niet in woorden kan uitdrukken. Het voelt als een stille honger naar een gapende moederwond. Alsof je als zielenkind alleen op deze wereld bent.

Verlies ervaar ik vooral tijdens momenten waarop familiegebeurtenissen centraal staan, maar ook op mijn verjaardag. Hoe ouder ik word, hoe meer het voelt alsof ik steeds verder verwijderd raak van mijn afkomst en mijn biologische ouders. Ik (over) leef een leven zonder de mensen uit wie ik ben voortgekomen, in een grote, boze buitenwereld. Ook geboorte en relaties, in de breedste zin van het woord, triggeren steeds opnieuw het gevoel iets te missen.

Wat mij helpt, is behandeling. Daarnaast ben ik vooral nog stil lerende hoe om te gaan met alles dat ik ervaar, en mis. Wat ik belangrijk vind om mee te geven: herken én erken adoptie als een vorm van levend verlies. Heb het niet over de dankbaarheid die uitgedrukt moet worden voor een huis, adoptieouders, eten, drinken of opleidingskansen. Daar kun je zeker dankbaar om zijn, maar het sluit het verdriet en verlies niet uit. Juist daar moet ruimte voor zijn.





Rouwen als verlies meegroeit

‘Het is er steeds weer, soms recht in mijn gezicht, soms onderhuids... maar hoe kan ik erkennen dat ik levend verlies ervaar, zonder dat ik daarmee mijn kind verraad?’

Auteur: Tanja van Roosmalen

Veel ouders van een kind met een beperking herkennen de ambivalentie in de term levend verlies. Enerzijds normaliseert het wat zij van binnen ervaren, anderzijds schuurt het aan de onvoorwaardelijke liefde voor hun kind. Dat laat zien dat levend verlies geen neutraal begrip is, maar emotioneel geladen. Voor veel ouders helpt het besef dat houden van en rouwen naast elkaar kunnen bestaan. De liefde gaat over de eigenheid van hun kind; de rouw over de beperkingen waarmee hun kind opgroeit en wat zij als ouder onderweg verliezen.

Levend verlies kent diepe, vaak onzichtbare lagen. Ouders ervaren niet alleen verdriet om de kwetsbaarheid van hun kind, maar ook om het verlies van vanzelfsprekendheden, toekomstbeelden en verwachtingen over het ouderschap en het gezinsleven. Daarnaast spelen verliezen in relaties, werk, sociale verbondenheid en maatschappelijke erkenning. Op existentieel niveau worstelen ouders vaak met vragen als: waar vind ik houvast, wanneer ben ik een goede ouder en hoe geef ik betekenis aan een leven dat zo anders loopt dan gehoopt?

Wat levend verlies bijzonder ingrijpend maakt, is dat het meegroeit met het kind. In iedere ontwikkelingsfase kunnen nieuwe verliezen voelbaar worden. Wanneer een kind niet leert praten, niet naar regulier onderwijs kan, afhankelijk blijft van zorg of geen zelfstandig leven zal kunnen leiden. Kinderen groeien als het ware in hun beperkingen, doordat de afstand tot leeftijdsgenoten steeds zichtbaarder wordt. Tegelijkertijd vraagt zorgouderschap om voortdurend ‘aan’ te staan. Ouders moeten organiseren, regelen, beslissen, opvangen en doorgaan. Omvallen is geen optie. Daardoor ontbreekt dikwijls de innerlijke ruimte om werkelijk stil te staan bij de impact van al die verliezen. Verdriet wordt uitgesteld, ingeslikt of weggedrukt, terwijl nieuwe confrontaties zich alweer aandienen. Zo kunnen verliezen zich opstapelen, vaak zonder getuigen en zonder rituelen om ze te markeren.

Die terugkerende beweging van rouw is pijnlijk, maar normaal. Toch leven we in een samenleving waarin acceptatie vaak wordt gezien als een eindpunt dat bereikt zou moeten worden. Alsof ouders, wanneer zij hun situatie eenmaal hebben geaccepteerd, geen pijn meer zouden ervaren. Bij levend verlies is dat streven echter niet helpend, maar normatief en soms zelfs schadelijk. Het miskent dat deze vorm van rouw steeds terugkeert, juist omdat het verlies blijft veranderen. Ouders kunnen daarbij gelijktijdig verlies ervaren in meerdere tijdsdimensies: verdriet om wat verloren ging in het verleden, pijn om wat in het heden confronterend is én angst of rouw om wat in de toekomst nog te wachten staat. Rouw beweegt daardoor niet lineair, maar in golven,

tussen dóórleven en doorléven; tussen aanpassen aan de werkelijkheid en geraakt worden door wat die werkelijkheid betekent.

Wanneer het doorléven te kwetsbaar maakt, ontstaat er vaak een beschermende verpakking rondom het verlies. Die verpakking wordt zichtbaar in gedrag. In de ouder die strijdt voor passende zorg, in de ouder die alles controleert, zorg moeilijk kan overdragen of moeilijke gesprekken vermijdt. Ook ogenschijnlijke kracht, zelfredzaamheid of perfectionisme kunnen manieren zijn om overeind te blijven. Dat vraagt van professionals een rouwsensitieve blik, waarin deze 'verpakte rouw' wordt herkend en erkend. Niet als lastig gedrag, kracht of een teken dat ouders 'het niet zouden hebben geaccepteerd', maar als een poging om zich staande te houden in een kwetsbare werkelijkheid.

Ondersteunen bij levend verlies vraagt daarom niet om adviezen of pasklare oplossingen, maar om compassievolle aanwezigheid en erkenning. Erkenning voor hoe zij zich weten staande te houden. En daarnaast door ruimte te maken voor wat vaak verborgen blijft, met openende vragen als: Hoe is het voor jullie om te horen dat de ontwikkeling van jullie kind achterloopt? Wat betekent het voor jou om na te denken over een andere woonplek voor jullie kind? Wat doet het met je dat zelfstandig leven voor jouw kind misschien niet haalbaar zal zijn? Dit soort vragen openen ruimte voor de rouw die verweven zit in het dagelijks leven. Juist in die ruimte kunnen ouders opnieuw contact maken met hun eigen veerkracht. Niet als iets dat de pijn wegneemt, maar als het vermogen om zich telkens opnieuw te verhouden tot een werkelijkheid die blijft veranderen.

Tanja van Roosmalen, rouw- en verliestherapeut, orthopedagoog, trainer, auteur. Haar boek 'Golven van rouw – een rouwsensitieve blik op verlies en veerkracht bij zorgouders' komt in het voorjaar van 2027 uit.



Simone Sanders

‘Het zorgeloos op pad gaan, zomaar, bestaat niet voor ons.’

Ik ben moeder van Max, die leeft met een angststoornis en DCD (Developmental Coordination Disorder). Dit is een aangeboren hersenaandoening waarbij de aansturing van spieren minder goed werkt. Met Max loop ik al jaren mee in een wereld die voor veel mensen onzichtbaar is.

Voor mij betekent levend verlies de rouw om het leven dat ik voor mijn zoon had gezien, en dat ik hem zo had gegund. Een zorgeloos bestaan met vriendjes, lekker buiten spelen, gewoon meedoen. Dingen die voor veel kinderen vanzelfsprekend zijn, maar voor Max niet. Dat is een verdrietige realiteit.

Het verlies dat ik ervaar zit in kleine dingen, elke dag weer. Een uitje dat niet doorgaat omdat het te spannend voor hem is. Een spontaan plan dat we moeten afzeggen. Een schoolkamp waar hij niet mee naar toe durft. We passen ons leven constant op hem aan en dat voelt soms als leven binnen de grenzen die zijn angst stelt. Het zorgeloos op pad gaan, zomaar, bestaat niet voor ons. Ook zijn broertje groeit op binnen deze werkelijkheid. Hij is de ‘brus’ die zich aanpast, die soms onbedoeld op de tweede plek staat. Ook dat voel en draag ik.

Het helpt me om bewust te focussen op wat er wél is. De kleine stappen die Max zet. De momenten waarop hij lekker in zijn vel zit en ik zie dat hij gelukkig is. Die momenten doen echt iets met me. Daarnaast betekenen goede vriendinnen veel voor me, die houden me overeind. Net als lichaamswerk, dat me geleerd heeft om stevig te staan in mezelf. Niet omdat alles opgelost is, maar omdat ik geleerd heb om te blijven staan ook als het zwaar is.

Jouw rouw mag er zijn. Dat is mijn belangrijkste boodschap. Levend verlies is net zo echt als de rouw om iemand die je verliest. Bagatelliseer het niet en laat anderen dat ook niet doen. Uitspraken als “bij anderen is het veel erger” bieden geen troost, maar sluiten juist de deur naar verbinding en erkenning. Jouw verlies is echt. Jouw rouw is belangrijk. Laat het dat ook zijn.





Als een ouder ernstig ziek is

‘Levend verlies is niet alleen het verlies van een gezonde ouder, maar ook het verlies van hoe het was, terwijl iedereen er nog is.’

Auteur: **Riet Fiddelaers-Jaspers**

(Bewerkt fragment uit Opgroeien met gemis – Riet Fiddelaers-Jaspers en co-auteurs)

Wanneer een ouder ernstig of levensbedreigend ziek wordt, verschuiven alle verhoudingen in het gezin. De ouder kan vaak niet meer volledig deelnemen aan het dagelijkse leven. Ouderavonden worden gemist, kleren niet meer klaargelegd en sportwedstrijden niet bezocht. De regels in huis worden minder consequent gehandhaafd. De energie om te corrigeren, te troosten of simpelweg interesse te tonen, ontbreekt vaak. Kinderen en jongeren voelen dat haarfijn aan. En waar zorg van ouder naar kind hoort te stromen, draait die beweging zich vaak om. Dat is wat levend verlies óók is: niet alleen het verlies van een gezonde ouder, maar ook het verlies van hoe het was, terwijl iedereen er nog is.

In een gezin waar een ouder ernstig ziek is, heerst vaak veel onrust. De onverwachte ziekenhuisbezoeken, de huisarts die langskomt of de thuiszorg die ineens voor papa of mama zorgt, maken het leven van alledag helemaal anders. Al die onrust is een extra belasting voor kinderen. Als daar geen woorden aan gegeven worden, voelen kinderen zich alleen en nemen ze vaak zelf ook geen initiatief om vragen te stellen, omdat ze voelen dat dat te pijnlijk is voor hun ouders. Zo zorgen ze, hoe klein ze ook zijn, voor hun ouders. Die emotionele zorg is te zwaar voor jonge schouders.
Ziekte in het gezin zorgt daarmee voor een onveilige situatie, omdat in huis alles anders is. Kinderen proberen om in deze ‘chaos’ hun eigen veiligheid weer terug te vinden en uiting te geven aan hun onmacht. Ze hebben het natuurlijke vermogen om te geven, maar dat geven raakt in veel gevallen (tijdelijk) uit balans. Het is ook hun recht om te geven en passend wanneer het aansluit bij hun ontwikkelingsleeftijd, ze aan hun eigen ontwikkelingstaken blijven toekomen en hun plek als kind kunnen behouden. Dit wordt passende parentificatie genoemd en gaat om dingen als een glaasje water halen voor papa, de hond uitlaten, de afwasmachine leegruimen, mama een extra knuffel geven. Voor pubers kan boodschappen doen, een dag koken in de week en de eigen kamer opruimen geen enkel kwaad, ook al hoefden ze dat voorheen misschien niet te doen. Kinderen en jongeren mógen bijdragen maar ze mogen geen ‘ouder’ worden.

De muur van liefde

Wanneer een ouder ziek wordt, treedt bij iedereen die betrokken is een mechanisme in werking: bescherming. Ouders willen hun kinderen sparen. Ze vertellen minder. Ze houden zich groot. Ze laten hun eigen angst niet zien, uit de overtuiging dat ze daarmee veiligheid bieden. Maar kinderen

beschermen op hun beurt hun ouders. Ze zien de vermoeidheid, de gespannen blik, de manier waarop gesprekken stilvallen wanneer zij binnenkomen. Ze voelen dat er iets niet klopt, maar willen het verdriet niet groter maken.

Kinderen resoneren sterk op de stemming van de ouders en de sfeer in huis. Ze gaan af op wat ze zien, horen, ruiken, proeven en voelen. Wanneer woorden en lichaamstaal niet overeenkomen, ontstaat er een groot niet-pluisgevoel. Ze krijgen dan de boodschap: hier klopt iets niet maar blijkbaar mogen we het er niet over hebben.

Vaak ontstaan er ‘eilandjes van verdriet’ in een gezin, waarbij iedereen op zijn eigen eiland bezig is met de situatie en de onderlinge verbinding dreigt te verdwijnen. Tussen de ouders onderling maar ook tussen ouders en kinderen. Omdat men elkaar uit de wind wil houden, ontstaat er een muur tussen ouder en kind, die in stand wordt gehouden door een oersterke kracht: de liefde voor elkaar. Tanja van Roosmalen noemt dit daarom ook wel ‘de muur van liefde’ of ‘de wet van de dubbele bescherming’. Ongemerkt sluipen er gevoelens van eenzaamheid en isolement het gezin binnen.

Als ouders hun kinderen vertellen dat het helpt om even sámen verdrietig te zijn en dat ze daardoor niet verdrietiger worden, komt er ruimte en ontstaat er een raam in de muur, een opening naar elkaars binnenwereld.

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers, expert op het gebied van hechting, verlies en (traumatische) rouw. Zij schreef tientallen boeken over deze thema’s en is co-host van de podcastserie De Verliescirkel.



Als het gewone vreemd wordt

‘Je bent er nog. Dat is een groot geluk. En toch is er iets kwijtgeraakt wat zich moeilijk laat vastpakken.’

Auteur: Roek Lips

(Bewerkt fragment uit *Dit kan ook een goede tijd zijn* - Roek Lips)

Levend verlies is ook: terugkeren in een wereld die doorgaat alsof alles weer gewoon kan worden, terwijl je zelf nog zoekt naar een nieuwe verhouding tot het bestaan. Na de diagnose acute leukemie. Na een halfjaar behandeling in isolatie op een ziekenhuiskamer. Na een allogene stamceltransplantatie. Je bent er nog. Dat is een groot geluk. En toch is er iets kwijtgeraakt wat zich moeilijk laat vastpakken. “Rond het middaguur parkeer ik mijn auto bij De Groene Afslag, naast de snelweg bij Laren. Via een berichtje laat ik Mardjan Seighali weten dat ik gearriveerd ben. Zij komt van het terras meteen naar me toe en samen lopen we richting de heide. We rekenen uit dat het bijna een jaar geleden moet zijn dat we elkaar voor het eerst ontmoetten voor mijn boek De wereld dat ben jij. Nu is zij het die de eerste vraag stelt.

Kijk je nu anders naar het leven?

Vanwege de inhoud van ons eerdere gesprek, waarin ze openhartig heeft verteld over haar gevangenschap in Iran, besluit ik er niet omheen te draaien.

‘Het valt me soms best zwaar om het leven weer op te pakken,’ zeg ik. ‘Het is niet makkelijk levenslust bij de staart te pakken, terwijl dat vroeger zo vanzelfsprekend was. Voor een deel zijn het de gevolgen van de behandelingen, voor een deel de beperkingen waar ik nog rekening mee moet houden, voor een deel het ontbreken van energie. Soms voel ik me lusteloos. Een gevoel dat ik niet ken en moeilijk te begrijpen vind.’

Is dat nu anders dan bij de dood van je zoon?

‘Toen is er een tijd geweest dat ik dacht dat het verdriet nooit meer zou stoppen, maar levenslust was er nog wel. Lusteloos, levenslust, het zijn lastige toestanden om woorden voor te vinden.’

‘Voel je je ook eenzaam?’ vraagt ze voorzichtig.

‘In het ziekenhuis zijn er momenten geweest dat ik me echt eenzaam heb gevoeld, maar ik heb het alleen-zijn ook leren waarderen. Dan voelt het minder eenzaam.’

En onzekerheid?

‘Ja. Je weet niet of je er levend uit komt. Voordien had ik nergens last van en leefde ik gezond. Zo’n spontane mutatie in het dna is gewoon domme pech. Dat maakt me nu extra onzeker.’ Ze zwijgt even, alsof ze zich iets herinnert. Dan zegt ze met zachtere stem:

Vind je het moeilijk geworden om de zin van het leven te vinden?

‘Zin zie ik nog wel, maar soms is er een diepe vermoeidheid die het overneemt. Dan is er het verlangen naar rust en een diepe slaap.’

‘Ik ken dat al heel lang,’ zegt Mardjan. ‘En ik zeg dat met alle respect voor het leven, dat ook in mijn ogen

zeker de moeite waard is. Als die levensmoeheid met vlagen terugkomt, is dat best zwaar. Het hoeft niet hetzelfde als een depressief gevoel te zijn, maar het is lastig om erover te praten.'

Mis jij weleens levenslust?

'Sinds mijn gevangenschap en vrijlating heb ik altijd gezegd dat mijn levensvreugde is geamputeerd. Ik ben niet depressief, ik ben vrij optimistisch en heb altijd een glimlach op mijn gezicht, die door mijn man een bittere glimlach wordt genoemd. Wie diep in mijn ziel en ogen kijkt, zal zien dat een deel van de vreugde er niet meer is. Ik ben humanist en blijf zoeken naar de kunst van het leven, maar ik vind het leven wel erg bewerkelijk. Elke dag als ik wakker word, komt heel even dat gevoel van levensmoeheid over me heen. Ik weet dat ik de dag moet doorkomen. Er zijn genoeg redenen om iets van mijn leven te maken: mijn gezin, vrienden, de mensen voor wie ik een verschil kan maken, zinvol werk. Die dingen samen vormen voor mij de beste therapie.'

Haar door smart getekende woorden stellen me vreemd genoeg gerust. 'Elke dag als ik wakker word,' blijft door mijn hoofd zingen. Zal er ooit weer een ochtend komen dat ik als een gelukkig mens opsta? Het blijft zoeken naar de juiste woorden als iemand vraagt: 'Hoe gaat het nu met je?'

Ondertussen raast het leven door en kijk ik op gepaste afstand toe. Negen maanden inmiddels. Mijn trage dagen hebben wat structuur gekregen, maar ik zoek nog steeds hoe ik daar een vervullende invulling aan geef. Het lichaam wil lang niet altijd wat het hoofd wil, en andersom. Dagelijks moet ik me verhouden tot mijn onduidelijke toekomst.

In *Het boek Job* schreef ik ooit: de meeste mensen om mij heen zijn weer naar hun eigen bestaan teruggekeerd, in een wereld die voor mij voorgoed veranderd is. Een wereld die anders klinkt, anders ruikt en zelfs een andere kleur heeft gekregen. Alsof ik het leven opnieuw moet leren.

Hoe ervaar ik de wereld nu?

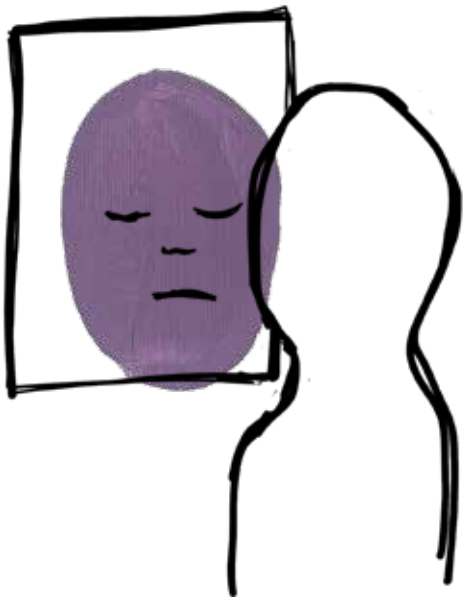
'Alsof ik mezelf anders aantref in het leven,' zei ik gisteravond tegen Mientje, toen ze terugkwam van een dag werken. Misschien beschrijft dat het best waarom de dagen soms zo unheimlich aanvoelen. Wat vertrouwd was, is vreemd geworden. Het toont zich in mijn dromen, gaat soms gepaard met angstige momenten en confronteert me opnieuw met de vraag wie of wat wij eigenlijk zijn.
Het lijkt wel of mijn ervaring van de werkelijkheid steeds verder afwijkt van die van andere mensen. Als ik afga op de ondersteunende berichten die me de afgelopen maanden zijn toegestuurd, dan is 'het lek boven water', 'heb ik het overwonnen' en kunnen we weer over tot de orde van de dag. Dat laatste wordt er meestal niet bij gezegd, maar de boodschap is helder. Mientje en ik ervaren, ieder op onze eigen wijze, een andere werkelijkheid. De wereld is weer groter geworden, maar ook opnieuw kleiner. Medicatie wordt dagelijks in plastic bekertjes uitgeteld. Ziekenhuisbezoeken blijven terugkomen. De volgende beenmergpunctie staat alweer in de agenda. Het opgelucht ademhalen blijft beperkt tot momenten die snel in de vergetelheid verdwijnen.

Roek Lips, schrijver, spreker, film- en theatermaker, schreef zeer succesvolle boeken waaronder *Dit kan ook een goede tijd zijn* op basis van interviews.



Najat el Yousfi

‘Het was geen plotseling afscheid, maar een langdurig proces waarin ik hem steeds een beetje meer kwijtraakte.’



De vorm van levend verlies die ik heb ervaren, is het langzaam verliezen van mijn vader door chronisch nierfalen en dialyse. Vanaf 2017 werd hij stap voor stap zieker. Door de ziekte en de complicaties die volgden, veranderde hij als persoon. Het was geen plotseling afscheid, maar een langdurig proces waarin ik hem steeds een beetje meer kwijtraakte, terwijl hij er nog wel was. Steeds opnieuw moest ik wennen aan een andere versie van mijn vader.
Dat verlies was voortdurend aanwezig, juist in de kleine momenten. Mijn vader was er nog, maar hij werd steeds minder de man die ik kende. Dat maakte het moeilijk om hem vast te houden zoals hij vroeger was. Vooral zijn vanzelfsprekendheid ben ik kwijtgeraakt: de manier waarop hij er gewoon was. In zijn kracht, zijn helderheid en de gelijkwaardigheid in ons contact.

Gaandeweg veranderden ook onze rollen. Waar mijn vader altijd mijn steun en toeverlaat was, werd ik degene die voor hem zorgde. Hij was er fysiek nog, maar in de praktijk werd ik steeds meer mantelzorger. Er kwam een moment waarop ik besefte dat ik niet meer op hem kon leunen zoals vroeger. Ik was degene die moest regelen, dragen en bewaken. Het maakte pijnlijk zichtbaar dat ik hem stukje bij beetje verloor in de rol die hij altijd voor mij had gehad.

Dit verlies kan ik niet oplossen, maar ik heb wel geleerd het te dragen. Het kostte tijd om te begrijpen dat rouw ook kan bestaan terwijl iemand nog leeft, maar langzaam verandert. Wat mij helpt, is dit proces te kunnen benoemen en te erkennen dat ook dit levend verlies is. Pas toen ik het niet langer wegduwde of kleiner maakte, ontstond er ruimte om ermee te leven.
Wat ik anderen wil meegeven, is dat levend verlies mag bestaan zoals het is. Het is geen duidelijk afscheid, maar een proces van steeds opnieuw verliezen en je telkens opnieuw aanpassen. Erken dat je rouwt, ook als iemand nog leeft. Het mag verwarrend, pijnlijk en soms eenzaam zijn. Je hoeft het niet mooier te maken dan het is, en je hoeft het ook niet alleen te dragen.



Het verlies dat niemand ziet

‘Levend verlies vraagt niet om oplossingen. Het vraagt om aanwezigheid, eerst bij jezelf, dan bij de ander.’

Auteur: Jacomijn Kruisbrink

Ik zit op een terras in de zon, zonnebril en glimlach op. Aan mij zie je niks. Terwijl het vandaag precies zeven jaar geleden is. Maar niemand weet het nog. Behalve ik.

Ik laveer tussen begripvol, boos of gewoon domweg verdrietig en geraakt zijn.

Natuurlijk kies ik ook nu weer voor de glimlach als masker. Ik laat het maar gewoon gaan en deal er in stilte mee. Zo werkt rouw die niemand ziet.

En zo werkt levend verlies ook. Het is het verlies dat niet herkend en niet erkend wordt. Niet door de omgeving, en soms ook niet door jezelf. Omdat er geen moment is waarop het officieel begint. Geen rouwkaart. Geen condoleance. Geen helder beginpunt.

Mijn levend verlies begon niet met een sterfgeval. Het begon met een zwarte mist.

Mijn partner raakte op zijn 48ste verstrikt in een zware depressie en angststoornis. De eerste veranderingen nauwelijks merkbaar, maar steeds sneller namen de zwarte mistflarden het over. Hij was er fysiek nog wel, maar onze connectie verdween. De man die ik liefhad werd steeds minder bereikbaar. Niet omdat hij niet wilde. Maar omdat de ziekte hem opsloot in een isolement waar ik niet bij kon komen. Alsof een zwart gat hem meer en meer opslokte en ik in de zon bleef staan.
En daarmee was ongemerkt mijn proces van rouw bij levend verlies begonnen.

Een van de moeilijkste dingen in het leven met een dierbare in een depressie is het onbegrip van je omgeving. Vriendinnen zeiden: “Ga toch bij hem weg” of “Is het nu over tussen jullie? Dit wil je toch niet?” Maar dat zouden ze nooit hebben gezegd als hij kanker had gehad.

Bij kanker kun je zij aan zij staan en samen de strijd aangaan. Bij een zware depressie is het de ziekte zelf die de verbinding onmogelijk maakt. Het isolement van mijn lief werd meer en meer ook mijn isolement.

Ik wilde niet klagen. Ik wilde alles doen om hem te helpen. Maar de wanhoop van het zwart begon ook op mij grip te krijgen. Terwijl ik aan de buitenkant gewoon doorging, want ik moest in mijn eentje alles draaiende houden. De zorgen die ik had, kon ik nergens delen.

De buitenwereld behandelde mij alsof de relatie tussen ons voorbij was. Maar alle liefde in mij stond nog aan. Evenals de hoop dat er nog een basis samen zou zijn, als de mist weer optrok.

Die basis kwam niet meer. Zijn zelfdoding volgde op het moment dat er eindelijk een opname gepland

was. De korte intense opleving die weer even echt contact mogelijk maakte, bleek precies te kloppen met mijn vermoeden dat dit een afscheid was.
Dit is levend verlies in één van zijn vormen. Maar het kent er vele.

Wat al deze vormen gemeen hebben: ze zijn onzichtbaar. En onzichtbaar verlies is het moeilijkst te dragen, omdat de erkenning uitblijft.

Rouwen is voor mij een werkwoord. Het is het proces van dat wat er aan de buitenkant niet meer is, opnieuw en op een andere manier naar binnen brengen. Her-inneren. Maar hoe doe je dat bij levend verlies? Als je stukje bij beetje los moet laten wat er ooit was, en je nog verbonden bent met wat er nu nog is?

Dat proces vraagt wat onze maatschappij slecht verdraagt: tijd, ruimte en erkenning.

Want hoe rouw je om iemand die nog leeft? Hoe verklaar je aan je omgeving dat je treurt om iets wat officieel nog bestaat? Hoe geef je een vorm aan verlies zonder helder start- of eindpunt?
Levend verlies vraagt niet om oplossingen. Het vraagt om aanwezigheid, eerst bij jezelf, dan bij de ander.

En misschien wel het allermeest vraagt het dit: dat we leren uitspreken wat er is. Niet om het op te lossen. Maar omdat het gewoon gezegd mag worden.

Vraag iemand die dit draagt niet alleen hoe het met hun dierbare gaat. Vraag ook: hoe leef jij hiermee vandaag?

Dat is het begin van echte erkenning.

En als jij degene bent die dit draagt: je bent ook degene die het meest wordt vergeten. Door je omgeving. En vaak door jezelf. Want zelfzorg voelt als luxe als de ander jou nodig heeft. Of als opgeven. Terwijl juist jij de basis bent waarop alles rust. Kleine momentjes van ademruimte voor jezelf zijn geen verraad. Ze zijn wat je overeind houdt.

Jacomijn Kruisbrink, executive mentor en breathwork practitioner. Ze begeleidt ondernemers bij de overgang van prestatie naar zingeving.



Pak mijn hand

‘Je binnenwereld ken ik niet meer.’

Auteur: Fook Hali

Daar zit je, voor je uit starend, met binnen handbereik een volle asbak. Je draagt een jurkje dat ik niet ken. Geen schoenen.

Ik pak een stoel en ga tegenover je zitten. Je lijkt het niet te merken.

Zachtjes raak ik je knie aan en zeg ik je gedag. Langzaam kijk je me aan met grote doffe ogen. Je zegt: “Hallo.” Je stem is schor, er verandert niets in je blik.

Je bent ergens waar ik je niet kan vinden. Deuren dicht, muren opgetrokken. Verdoofd door pillen.

Ik mis je.
Je lach, je creatieve ingevingen, je scherpe humor.

We wandelen door het park. Je pet diep over je ogen getrokken, factor 50 op je wangen. Bang voor de bijwerkingen van je medicatie.

“Mijn huid is gevoeliger. Zon kan ik niet verdragen,” herhaal je steeds. Jij zoekt de schaduw op, terwijl ik de zon wil vangen.

Ik vind in je woorden geen samenhang. Mijn vragen blijven onbeantwoord. Waar ben je?
Therapie helpt niet. Resistent, zeggen ze. Weer een nieuwe diagnose. Weer een behandelplan. Weer andere medicatie.

Ik hou mijn hart vast.

Mijn hart dat pijn doet van frustratie omdat ik je niet kan redden. Van verdriet omdat ik je kwijt ben. Van machteloosheid omdat je niet in staat bent het leven weer te omarmen.

Je loopt naast me. Onbereikbaar. Ik hoor je stem. Ik voel je arm soms tegen de mijne, maar je binnenwereld ken ik niet meer. De glimp die ik daarvan opvang, begrijp ik niet.

Ik ben zo moe. Mijn schouders gespannen.
Mijn adem te kort. Mijn hart te zwaar.

Pak mijn hand.
Ik mis je.

Fook Hali, auteur en communicatieadviseur. Ze schrijft over zingeving, (mentale) gezondheid, verlies en veerkracht. Dansen met de dood is haar romandebuut.



Yvonne

‘Ik verloor een toekomst die ik voor me had gezien.’



Mijn levend verlies begon met een zwangerschap die ik bij zeventien weken verloor. Het bleek een mola-zwangerschap te zijn, waarbij sprake was van afwijkende celgroei in de placenta. Daarna volgden vijf maanden van wekelijkse bloedcontroles, met steeds de vraag of chemotherapie nodig zou zijn. Ik voelde me zo alleen staan in die angst. Op mijn 38e ben ik vervolgens in de overgang gegaan en ongewenst kinderloos gebleven. Ik verloor daarmee de toekomst die ik voor me had gezien.

Voor mij gaat levend verlies dan ook over het leren leven met een toekomst die anders is dan ik had gehoopt en verwacht. Ik heb mezelf helemaal opnieuw moeten uitvinden. De eenzaamheid, het niet binnen het bekende plaatje passen en het gemis van het moederschap zullen altijd beladen thema’s blijven, maar ik vecht er niet meer tegen. Door meer zelfcompassie, eigenwaarde en duidelijke grenzen ben ik niet meer bang voor de golven van rouw die nog zullen komen.

In het dagelijks leven merk ik dat ik een soort 6e zintuig heb ontwikkeld voor alle subtiele sociale cues die gaan over felicitaties rond zwangerschap. Doordat mijn brein zo gefocust is op misgelopen zwangerschappen, kan ik niet meer ‘oppervlakkig’ meedoen aan de luchtige gesprekken die daarbij horen. Het voelt alsof ik dan toneel moet spelen, omdat niemand wil horen dat het ook fout kan gaan. Ik vind het niet moeilijk om zwangeren te zien, of om met kinderen te spelen, maar ik kan niet meer sociaal gewenst meepraten.

Mijn lichaam vertoonde op een gegeven moment uitvalsverschijnselen en vroeg me te luisteren. Ik zocht psychosomatische en lichaamsgerichte hulp en ontdekte hoe diep het trauma van bevalling en kinderloosheid zich in mijn lijf had vastgezet. Langzaam leerde ik alles toe te laten wat zich aandiende, zonder dat mijn hoofd en hart met elkaar bleven vechten. Door mijn zenuwstelsel tot rust te brengen ontstond er ruimte voor herstel, dankbaarheid en spirituele groei. De zware rugzak die ik jarenlang met schaamte droeg en verborg, veranderde in een behoefte om het anders te leren vastpakken. Ik leerde dat pijn kan transformeren tot een heilig deel van je identiteit waar je krachtbron zit.

Neem jezelf serieus. Dat is wat ik wil meegeven. Niemand anders kan beoordelen wat goed voelt voor jou. Niemand anders staat in jouw schoenen. Dat kan eenzaam zijn, maar geeft ook vrijheid: je hoeft niets te bewijzen of anderen te overtuigen.

Op vleugels van troost

‘Rouw om een geschonden kindertijd is geen eenmalige gebeurtenis. Zij keert terug in iedere levensfase.’

Auteur: José Al

Er bestaat een vorm van levend verlies waarvoor geen rouwkaart wordt gedrukt en waarbij de tranen in stilte langs de binnenkant van de wangen glijden. Het is rouw zonder duidelijke aanleiding, een heimwee zonder tastbare herinnering. Je weet niet precies waar je om huilt, en toch draag je diep vanbinnen een intens verlangen naar ouders en een kindertijd die je nooit werkelijk hebt gekend. Een heimwee naar mensen, mogelijkheden en momenten die er hadden moeten zijn, maar die je nooit hebt ontmoet. Het verlangen naar verlangen.

De onschuld is vaak al vroeg uit de cocon weggevlinderd.

Wie opgroeit in een zogenaamd bevuild nest leert dat woorden hun vanzelfsprekende betekenis kunnen verliezen. De woorden vader en moeder roepen in de buitenwereld beelden op van bescherming, begeleiding en liefdevolle afstemming. Maar voor het kind dat opgroeit in chronische onveiligheid, beschadiging en beschaming, verwijzen deze woorden niet naar een warm en veilig thuis, maar naar een werkelijkheid waarin het kind voortdurend op zijn hoede moet zijn.

Een kind hoort niet te zorgen voor de emotionele behoeften van zijn ouders. Een kind hoort niet de stemming in huis te hoeven lezen als een barometer die elk moment storm voorspelt. En toch gebeurt dit dagelijks, achter gesloten deuren, vaak zonder zichtbare blauwe plekken.

Kinderen uit een bevuild nest hechten zich noodgedwongen aan de onveilige kleuren van het gezin en verliezen daarbij hun eigen kleur. Want voor een jong en afhankelijk kind gaat hechting altijd vóór autonomie. Liever verbonden in onveiligheid dan alleen in waarheid.

Liefdeloosheid en verwaarlozing behoren tot de meest ongeziene vormen van geweld, juist omdat er zo veel wezenlijks ontbreekt. Geen warme blik. Geen veilige armen. Geen ouder die laat voelen: Ik zie je. Ik hoor je. Ik ben er. Ik blijf. Je mag kind zijn.

Zo groeit een zonminnend plantje op in de schaduw. Het reikt instinctief naar het licht, maar leert zich te voegen naar de duisternis waarin het wortel schiet. Het ontwikkelt wonderlijke overlevingsstrategieën. Het bloeit soms zelfs indrukwekkend, maar draagt diep vanbinnen het stille verdriet van onvoldoende zon.

Rouw om deze geschonden kindertijd is geen eenmalige gebeurtenis. Zij keert terug in iedere levensfase. Wanneer je zelf ouder wordt en beseft wat je gemist hebt. Wanneer je een kind ontmoet dat dezelfde leeftijd heeft als jij destijds, toen je je

zo moederziel alleen voelde. Wanneer je ontdekt hoeveel energie het heeft gekost om te overleven. Iedere nieuwe bewustwording opent een nieuwe rouwlaag.

Daarmee verlies je je ouders meerdere malen.

Je verliest hen wanneer je onder ogen ziet dat zij niet konden geven wat je het meest nodig had. Je verliest hen opnieuw wanneer zij jouw gemiste kindertijd ontkennen of doodzwijgen. In dat zwijgen sterft niet alleen het gesprek, maar ook de hoop dat het kind in jouw geschiedenis alsnog werkelijk gezien zal worden.

En wanneer hun hart op een dag letterlijk stopt met kloppen, sterven zij opnieuw.

Wanneer ouders overlijden, verandert er voorgoed iets. Zelfs als de relatie beschadigd was, verdwijnt met hun dood de mogelijkheid dat het ooit nog anders had kunnen worden. Het kind in jou rouwt dan niet alleen om wie zij waren, maar ook om wie zij nooit konden zijn - en nooit meer zullen worden.

Toch draagt rouw een verborgen beweging in zich. Verdriet is niet alleen een teken van verlies, maar ook van liefde voor wat er had moeten zijn. Door de vlinders van verdriet niet langer weg te jagen, maar ze met aandacht te ontvangen, ontstaat er iets zachts: een innerlijke vorm van troost. Een stille erkenning dat jouw verlangen naar liefde altijd terecht is geweest.

Alsnog de tederheid toelaten die ooit ontbrak, is een wezenlijk deel van heling. Dat je het zonminnende plantje liefdevol in het licht zet. Dat je ontdekt dat jouw wortels niet alleen in schaduw liggen, maar ook in het vermogen om opnieuw te groeien.

En zo dragen de vleugels van verdriet je, onverwacht, naar een plaats van troost.

De vlinders van verdriet

die hebben veel geleden

Ze fladderen soms onverwacht

vanuit een ver verleden

Dan troost ik ze met aandacht,

zo kom ik weer in het heden.

José Al, psychotraumahulpverlener, onderzoeker, spreker en auteur. In *Het bevuilde nest*, beschrijft ze op basis van eigen ervaringen en onderzoek de impact van vroegkinderlijke traumatisering.



Janet Reedijk-Derwort

‘Levend verlies betekent voor mij intense eenzaamheid, verlorenheid en er altijd nieuwsgierig naar blijven.’

Als gevolg van ernstige traumatisering in mijn kinder- en jeugdjaren, heb ik de neiging om mezelf te isoleren als ik het moeilijk heb. Ik probeer uit alle macht verbinding aan te gaan met anderen, maar dat lijkt soms een onmogelijke opgave. Ik ben bang dat ik anderen onrecht aandoe door uiting te geven aan mijn gevoelens en behoeften; met alle gelaagdheid die ik in mij heb. Vooral in mijn gezin. De lading die ik in mij draag als gevolg van trauma, kan bepalend zijn en hangt op momenten als een verstikkende deken om ons heen.

Levend verlies betekent voor mij intense eenzaamheid, verlorenheid. Hoe hard ik ook werk voor verbinding; het voelt alsof het nooit genoeg zal zijn. Omdat er bij de ander de onmogelijkheid bestaat om mij te zien voor wie ik werkelijk ben; hoe hard ik dat ook probeer. Ik probeer steeds opnieuw de weg naar verbinding te vinden, terwijl wat achter mijn reacties schuilgaat vaak onzichtbaar blijft. Daardoor verdwaal ik steeds weer. Het lijkt alsof ik de enige mens ben op aarde die niet in staat is om een stevige, voortdurende verbinding aan te gaan. En dat terwijl verbinding moet komen vanuit twee kanten en je altijd alleen staat als een ander dat niet lijkt te zien.

Door mijn regulatieproblemen kan ik in reacties van 0 tot 100 gaan in een paar seconden. Zo kan ik heel boos worden als iemand ‘ja’ zegt en het dan niet doet. Het landt op de overtuiging dat iemand niet betrouwbaar is en dat ik niet belangrijk genoeg ben. Ik weet dat het niet zo is, maar dan heeft mijn brein al gevaar gesignaleerd en gereageerd. Ik uit frustraties in een poging controle te houden over situaties; om veiligheid te creëren in situaties die al veilig zijn. Het maakt dat ik direct verbinding verlies met de ander en dit vervolgens uit alle macht probeer te herstellen. Mijn manier van herstellen maakt dat ik nog verder van de ander verwijderd raak.

Het helpt dan om contact te zoeken met iemand die naar mij kan luisteren en die voorbij mijn zichtbare gedrag kan kijken. Iemand die mijn gevoelens kan laten bestaan zoals ze bestaan. Die mij voor even laat zijn wie ik ben; zodat er ademruimte komt. Of wandelen en kroelen met de hond, omdat die mij aanvoelt zonder woorden.

Wat ik anderen wil meegeven, is dat je levend verlies vooral pijn mag laten doen. Het is niet iets dat zomaar verdwijnt. De pijn is een signaal dat je heel serieus mag nemen. Vanuit nieuwsgierigheid naar die pijn kun je onderzoeken wat je helpt om er ruimte voor te maken. Misschien is dat wel wat leven met levend verlies ook voor mij betekent: nieuwsgierig blijven, juist als het pijn doet.



Josje

‘We zijn elkaar niet kwijt, maar het gezamenlijke, fijne leven dat we ooit hadden wel.’

Een hersenstaminfarct zette mijn leven een aantal jaren geleden al op pauze, maar zodra het kon ging ik weer door. Door long COVID kwam ik echter vier jaar geleden helemaal tot stilstand. Werken, reizen, onder de mensen zijn, plezier maken en iets kunnen betekenen voor anderen: het verdween allemaal. Het tot stilstand komen veroorzaakte bovendien dat de deksel van de put ging en mijn verleden kwam bovendrijven.
Ik werd gediagnosticeerd met complexe PTSS. Niet alleen ben ik mijn leven kwijtgeraakt, de mensen om mij heen zijn mij ook kwijtgeraakt.



Ik kan er niet meer toe doen. Dat is wat levend verlies voor mij betekent. Ik kan niet meer bijdragen aan de maatschappij en sta aan de zijlijn. Ik moet alles plannen omdat het snel te veel is. Ik ben bang om de stad in te gaan en kom nergens meer. Bang voor de supermarkt, voor andere mensen, pleinen, de lift. Bang voor wat mensen zeggen of vragen. Mijn wereld is klein geworden. Veel contacten zijn verdwenen, alleen de beste vrienden zijn er nog.
Het verlies raakte ook mijn partner. Ze kon een periode niet bij mij wonen, omdat ik de prikkels en nabijheid niet aankon. Inmiddels woont ze wel weer thuis, bij mij, maar ook nu nog moeten we schipperen: ze is overdag weg zodat ik de ruimte krijg die ik nodig heb. Dat is heel verdrietig. Zij voelt zich afgewezen, ik voel me schuldig. We zijn elkaar niet kwijt, maar het gezamenlijke, fijne leven dat we ooit hadden wel.

Dat er, ondanks alles, mensen voor me waren en nog steeds zijn, heeft me enorm geholpen. Daarnaast leef ik mijn leven per dag. Dat is beter te overzien en zo kun je kleine geluksmomentjes zoeken. Soms kort piano spelen. Even de tuin inlopen met een kop koffie in de hand. Iets in elkaar knutselen. Appen met een lotgenoot. Ook ben ik een minimoestuintje begonnen, dat is heel helpend omdat het gaat over groei en ontwikkeling. Dat ik ervoor verantwoordelijk ben dat die plantjes tot groei komen, dat is goed voor me. Samen met mijn behandelaar ben ik gaan stekken: planten opkweken vanaf niets. Dat heeft niet alleen geresulteerd in mooie, grote, nieuwe planten, het hielp me ook enorm.

Als ik iets wil meegeven, is het: maak het overzichtelijk en leef je leven per dag. Zoek daarin naar kleine positieve momentjes en maak er een (mentale) aantekening van. En praat over je verlies. Blijf het niet alleen in je hoofd en systeem vasthouden.

‘Ik mag steeds meer zijn wie ik ben, inclusief mijn verlies.’

Levend verlies? Ik ben gebóren met verlies en leer ermee leven, sinds 55 jaar inmiddels. Mijn grote les: me niet langer hullen in schaamte, maar lucht geven aan mijn verdriet en ongemak.

Auteur: **Teus Lebbing**

Vóór ik een persoonlijk verhaal deel, schiet ik nog altijd even in de reflex: zal ik het hebben over mijn glimmende en glanzende kant, over alle liefde en mazzel die er in mijn leven is en waar ik zo dankbaar voor ben? Of geef ik openheid over mijn ‘andere kant’, de schaamtevolle, verdrietige, ongemakkelijke? Lang wist ik niet eens dat dit deel van mij bestond, zo diep had ik het weggedrukt, dichtgemetseld achter een dikke, vette muur.

Sinds mijn geboorte is mij ingeprent dat ik mijn kwetsbaarheid maar beter verborgen houd. Het was dan ook best een flinke rugzak waarmee ik het levenslicht zag: het jaar voor mijn komst overleden zowel mijn babybroer als mijn vader, de één door een stilgeboorte, de ander door suïcide. Maar beide verliezen werden doodgezwegen, zelden hoorde ik hun namen. Dat is wat pijn, verdriet en shock kunnen doen, weet ik inmiddels: ervaringen kunnen zo groot en overweldigend zijn dat er simpelweg geen woorden voor bestaan. Dat je uit overlevingsdrang niet anders kunt dan zwijgen, samen met de mensen om je heen. Dat is in ieder geval wat ik mijn moeder, oudste broer en familie zag doen: je gevoel onderdruk je. Pijn, verdriet en ongemak onderdruk je. Daar belast je niemand mee.

Verdrongen verdriet

Mijn moeder heeft dat tot haar dood in 2014 volgehouden. Ze zei dat ze het deed om ons te beschermen, ze gunde ons een normaal leven waarin we niet teveel zouden opvallen. Achteraf denk ik dat ze met dat zwijgen niet alleen ons wilde behoeden voor pijn, maar ook zichzelf. Ze kon het niet aan. Het verdriet om mijn vader en babybroertje was te groot en ze had twee jonge kinderen op te voeden, ze moest dóór. Bovendien is ze opgegroeid in Nederlands-Indië. Daar heeft ze als meisje gevangen gezeten in jappenkampen, waar ze leerde om zichzelf onzichtbaar te maken. Dat is altijd haar voornaamste reactie op angst en ongemak gebleven. Toen mijn broer en ik eenmaal op eigen benen stonden en mijn moeder zich minder ‘nodig’ voelde, eiste haar verdrongen verdriet steeds meer plek. Ook op foto’s is dat zichtbaar: haar gezicht werd doffer, de schouders meer en meer gebogen. Dat ze net voorbij haar zestigste vergeetachtig werd, kon dan ook bijna niet verrassen. Het proces naar alzheimer verliep zo geleidelijk dat het – hoe overweldigend de diagnose ook – een logische uitkomst leek. Niet in staat om haar pijn en verdriet aan te gaan, verdween mijn moeder erin.

Verademing

Intussen was mijn eigen stilte steeds meer gaan knellen. Langzaam begon ik in te zien wat ik mijn hele leven had gevoeld: het hebben van een geheim isoleert je. Het maakt eenzaam. Hoe trouw aan jezelf kun je zijn terwijl je de schone schijn ophoudt? Mijn moeder zag geen andere mogelijkheid, maar ik wilde het anders doen, ook naar mijn eigen kinderen. Met professionele hulp ben ik me een weg uit mijn schaamte gaan banen. Beetje bij beetje pelde ik de lagen af van de kant die ik zo lang verborgen had gehouden. Hoe vaak heb ik niet gedacht: dit doet te veel pijn, hier heb ik geen tijd voor, kan ik hier niet omheen en waar tover ik de moed vandaan? Toch wroette ik door, wat me tot de kern van mijn schaamte bracht: de meest afwezige persoon in mijn leven, mijn vader. Pas rond mijn 35e leerde ik in therapie over hem te praten, eindelijk kon en mocht ik toegeven hoe ik hem gemist heb. Wat een verademing.

Erkenning

Daarna was er geen weg meer terug. De openheid, opluchting en inzichten gaven me kracht en smaakten naar meer, met als recente mijlpaal de publicatie van mijn boek Schaamte, over de eenzaamheid en het zwijgen achter de voordeur (uitgeverij Lucht). Daarin laat ik aan de hand van mijn eigen verhaal en openhartige interviews met markante Nederlanders zien wat het je biedt om woorden te geven aan alles wat lang verzwegen is en het gezicht achter je voordeur te tonen - aan jezelf, je dierbaren en misschien wel aan de hele wereld. Dagelijks berichten lezers mij hoe mijn openhartige boek hen motiveert om hun eigen verborgen kanten te onderzoeken en te delen, hoe dat hen dichterbij zichzelf en anderen brengt. Er is zoveel er- en herkenning, het blijft me ontroeren.

Het rauwe verhaal is boven tafel, mijn masker is af. En ik kan zeggen: het is het waard geweest. Openheid, zelfinzicht: het is heus geen tovermiddel voor alles, maar ik voel me wel kilo's lichter, vele malen sterker en meer vastberaden dan ooit om me te laten zien en kennen zoals ik ben - inclusief mijn verlies.

Teus Lebbing, auteur, spreker en freelance journalist. Voor diverse media gaat ze op zoek naar de impact van de schaduwkanten in ons leven. Ze schreef het boek Schaamte.



Tegenslag of Levend Verlies

‘Het wordt beter. Nooit meer zoals het was. Maar het wordt op een andere manier toch weer beter.’

Auteur: Tim Overdiek

Hoe ellendig ook, heel soms benijd ik mensen die leven met hun aangekondigde dood. Dan ben ik ergens ook, op een rare manier, een beetje blij voor hun nabestaanden. Niet om deze dood en de rouw te bagatelliseren, integendeel, maar het scheelt op de lange termijn zoveel werk om het verlies te verweven in toekomstig leven.

Zeg nou zelf, levend verlies is niet voor niets... levend.

Levend genoeg om over de dood te spreken voordat die rotzak bij de voordeur staat en aanbelt. Levend genoeg om terug te blikken en te zien dat het goed genoeg is geweest, of dat er nog wat te repareren valt. Levend genoeg om stil te staan en je omringd te weten door de mensen die ertoe doen. Dan is het onvermijdelijke verlies ook pure winst. Met Cruyffiaanse wijsheid; “elk nadeel heeft zijn voordeel”.

Benijdenswaardig dus, omdat ik in mijn eigen leven hardhandig ben geconfronteerd met de plotse dood. Mijn vader stierf op zijn 55ste aan een hartinfarct, ik was 13 jaar. Mijn vrouw overleed door een verkeersongeval, ze was 41 jaar. Pats boem weg. Geen aankondiging, geen voorbereiding, geen zachte landing. Wel twee levens die zomaar ophielden en mij lieten verdwalen in het land van rouw.

In 2016 maakte ik er mijn beroep van. Therapeutisch coach die met name mannen begeleidt bij verlies. Inmiddels weet ik heel goed dat levend verlies vele, vele vormen kent. Ik denk aan de man die werd ontslagen en daarmee zichzelf verloor. Werk bepaalde zijn identiteit, en eenmaal thuis voelde het doods. Samen gingen we op zoek naar nieuwe levensvreugde. Of de man die na zijn scheiding minder contact had met zijn kinderen. Zijn dagelijkse vaderrol veranderde, terwijl er niemand was doodgegaan. Dat verlies leidde tot een existentieel isolement.

Liever noem ik het geen verlies maar tegenslag, want ‘wij mannen’ zien verlies als een nederlaag. Daar houden wij niet van. Een potje op het voetbalveld verliezen, okay, maar als man falen? Dat is desastreus. Tegenslag hebben we allemaal weleens, en met dat thema is het makkelijker aankloppen bij een hulpverlener. Dit is meteen het grootste verschil tussen mannen en vrouwen. Vrouwen zijn beter en sneller met het inroepen van steun en troost, waar mannen het eerst effe (en vaak te lang) in hun eentje proberen te fiksen.

In ons boek ‘Als de man verliest’, dat ik met collega Wim van Lent schreef, komen die typisch mannelijke dingetjes uitgebreid aan bod. Eenzaamheid, onmacht, isolement, beperkt vocabulaire aan gevoelens, worsteling met boosheid en frustratie;

als de dood op de loer ligt, wordt het niet zelden lastiger dan ooit. Verzet en ontkenning zorgen er soms voor dat zelfs op het sterfbed niet gesproken mag worden over de onvermijdelijke afloop.

Er kwam ooit een man bij me die advies nodig had als weduwnaar. Hoe lang zijn vrouw al dood was, vroeg ik. Ze bleek nog te leven, maar hij wilde voorbereid zijn. Hoe moet je rouwen? Wat staat me te wachten? Wanneer kan ik weer aan het werk? Dat soort vragen, gewoon een bierviltje met tips. Ik heb hem weggestuurd. Kom maar terug als het zover is, nu heb je bij je stervende vrouw te zijn. Natuurlijk stelde ik hem gerust, voor zover mogelijk. Goed dat je er al mee bezig bent, man, maar de prioriteiten liggen nog even bij je thuis. Een maand later kwam hij weer, bereid om alles aan te kijken wat nodig was.

Weer een andere man dacht het handig te hebben opgelost toen zijn vrouw na een lang ziekbed overleed. Hij had nog een jaar te gaan tot zijn pensioen. Nog even doorknallen, en daarna alle tijd voor de rouw. Eenmaal gepensioneerd viel hij in een pikzwart gat. Zijn omgeving had geconcludeerd dat-ie het onder controle had, en omdat zijn overleden vrouw vroeger de sociale agenda beheerde, voelde hij zich dubbel verlaten en eenzaam. Hij begreep er niks van, voelde woede en ontbeerde de taal om te benoemen hoe machteloos hij was.

Naast de onmacht kan ook schaamte een extra ballast zijn voor mannen die met levend verlies kampen. Verlies van fysieke kracht en seksualiteit (erectieproblemen) hebben grote impact op het gevoel van competentie en mannelijkheid. Dat bespreek je niet eenvoudig met vrienden of familie. Wie een hartaanval, kanker, amputatie of een ernstig ongeluk overleeft, heeft ook te rouwen om de stukgeslagen illusie van onoverwinnelijkheid. Hoe bewoon je je nieuwe lichaam? Hoe ga je na zo'n verlies weer leven?

Standaardzin in mijn praktijk: 'Het wordt beter. Nooit meer zoals het was. Maar het wordt op een andere manier toch weer beter.' Vaak word ik niet geloofd in de eerste sessie, en ook dat is okay. Samen gaan we dan op zoek naar 'jouw manier, jouw tempo' om de rouw aan te gaan. Of dat nou een week na de begrafenis, veertig jaar na dato, of elke dag zichtbaar en voelbaar is omdat je levend verlies nu eenmaal niet kunt verstoppen, maakt niets uit. Het wordt beter, als je dat verlies (pardon, die tegenslag) maar durft te doorleven.

Tim Overdiek (1965) is therapeutisch coach in Amsterdam. Hij is de schrijver van het boek Als de man verliest, omgaan met tegenslag, verdriet en rouw. (Balans Uitgeverij, co-auteur Wim van Lent) uitgeverijbalans.nl



La Vie en Rose – over verlies, eeuwigheid en liefde

‘Het dragen van levend verlies is een hele grote opdracht in het leven. Net als bij overlijden is het niet iets waar je overheen kunt komen.’

Auteur: Marieke Noordanus

In de zomer van 2012 werd bij onze oudste dochter acute leukemie vastgesteld. Het betekende het einde van haar fijne en mooie leven zoals ze dat kende. En het einde van ons zorgeloze bestaan met een jong gezin. Op 31 mei 2013 overleed ze plotseling en totaal onverwacht aan de gevolgen van haar behandeling, vlak voor haar negende verjaardag.

Voor de periode van ziekte had ik een heel leuk leven met mijn man, drie gezonde, lieve kinderen, gezellige vrienden, onze ouders nog gezond en bij elkaar, er was weinig aan de hand en we hadden veel plezier. Ik heb er regelmatig heimwee naar gehad. Na haar overlijden begon een zoektocht naar troost. Er is veel geschreven over rouw, het verdriet van overleden kinderen. Het meeste vond ik heel zwaar. Maar zwaar was het al. Ik zocht licht, liefde, geruststelling, troost, inspiratie en schoonheid. Hoe te leven met groot verlies? Daar zijn eigenlijk geen pasklare antwoorden op. Maar je kunt hoop putten uit ervaringen van anderen. Hoe doen mensen dit? To get through this thing called life om met Prince te spreken. Human stories of hope.

Daarom heb ik na ruim tien jaar mijn ervaringen en vondsten op gebied van troost en verder leven na verlies gebundeld in mijn boek La Vie en Rose. Alles wat mij heeft geholpen een betekenisvol, creatief en bewust leven op te bouwen staat in dit boek.

In mijn zoektocht kwam ik de volgende uitspraak tegen van een vrouw die jong weduwe werd en met twee jonge kinderen verder moest: In life, we do not get to decide when we get shipwrecked, but we do get to decide what to rebuild out of the debris. Met welk verlies we ook te maken krijgen in ons leven, onze eerste reactie is dat we zo graag willen dat het anders is of was. Maar het gebeurt dus. Je verliest je gezondheid.

Ineens is je leven nooit meer zoals het was. Hersenen beginnen te haperen... je lieve vader of moeder of partner is niet meer wie hij/zij was. Dat het als verlies voelt, dat je rouwt om wat is geweest, dat je het zo graag anders zou willen voor jezelf of de ander... het laat zien dat je het zo liefhebt. Of liefhad. Een van mijn belangrijkste inzichten in het opbouwen van een nieuw leven: life is wild!

De tijd die je hebt in je leven die je redelijk zorgeloos kunt doorbrengen is er totdat je met verlies te maken krijgt. Als je goed om je heen kijkt en als je luistert naar verhalen van mensen dan wordt het duidelijk hoe wild een mensenleven kan zijn. 'Life throws shit at you' hoorde ik iemand zeggen. Ja dat klopt wel.

In La Vie en Rose deel ik tools ter inspiratie om verder te gaan na verlies. Een belangrijke was voor mij: vraag niet waarom. Zou het eerlijker zijn geweest als het een andere achtjarige had getroffen? Nee. De vraag is niet waarom, maar hoe? Dit is gebeurd, dit is de situatie, hoe ga je verder? Het scheelt een hoop ruimte in je hoofd als je je niet meer met de waaromvraag bezighoudt.

Het dragen van levend verlies is een hele grote opdracht in het leven. Net als bij overlijden is het niet iets waar je overheen kunt komen. Het is onderdeel van je leven en het maakt hoe je leven eruitziet. Na jaren van rouw en verhalen van rouwenden te hebben gehoord en gelezen ben ik tot het besef gekomen dat elk verlies de potentie heeft om een andere manier van leven aan te wakkeren. De diepe transformatie die tot stand kan komen uit rouw gaat hand in hand met het diepe missen. Het nieuwe leven dat vorm krijgt; daarin heb je nog veel regie. Mijn nieuwe boek heeft als titel You're the creator. Ik was me nooit zo bewust van mijn eigen creatiekracht. Na het verlies ontstond er ruimte voor nieuwkomers. Ik lever ze nog altijd graag en met alle liefde in voor 5 minuten met een levende dochter. Maar mijn lifesaver de muziek heeft me bijvoorbeeld tot DJ gemaakt, ik leef in connectie met het universum en mijn lieve Kate en ik heb inmiddels een mooi nieuw leven opgebouwd, passend bij de nieuwe situatie. En dat proces is ongoing en altijd in beweging. Quotes zijn voor mij hele fijne reminders, aanmoedigingen op mijn pad en geruststellende inzichten. Daarom een afsluitende quote in mijn bijdrage aan deze bundel, bedoeld als aanmoediging: Tell me, what is it you plan to do with your one wild and precious life?
-
Mary Oliver
Liefs,
Marieke

Marieke Noordanus, auteur, spreker, dj, schreef na het verlies van haar dochter La Vie en Rose. Een bundel met inspirerende en troostende teksten.



Tim Mullink

‘Ik was vergeten hoeveel vertrouwen het geeft als dingen lukken.’

Tekst door: **Teus Lebbing**

Hoe pak je de draad van het leven op na drie ernstige ziektes? Dat doe je van dag tot dag en in heel kleine stapjes, leert Tim Mullink (27), die genezen is van lymfklierkanker, een auto-immuunziekte en een sinustrombose. ‘Ik heb eindelijk de weg vooruit gevonden.’

‘Tijdens mijn vwo-eindexamenjaar voelde ik me alsmaar lamlendig. Ik ging de medische molen in en bleek lymfklierkanker te hebben. Een akelig behandeltraject volgde, maar gelukkig sloeg het aan. Ik herstelde, ging weer naar school en aan het werk en dacht deze tegenslag achter me te kunnen laten. Maar toen kreeg ik een nieuwe klap: wondjes stolden ineens niet meer. De diagnose luidde ITP, een auto-immuunziekte. Ik had vooral last van onvoorspelbare en eindeloze neusbloedingen, in coronatijd lag ik alleen maar in het ziekenhuis. Ook tijdens het revalideren bleef ik overleven, zeker toen ik ook nog ernstige hoofdpijnen kreeg, veroorzaakt door een bloedprop in de hersenen. Toen ik naar huis mocht, kon ik niet meer opstaan van de rugpijn. Was het de stress? Bijna een jaar lag ik onafgebroken in bed met pijnstillers, ook toen de artsen me genezen verklaarden. Er zijn momenten geweest dat ik dacht: “het hoeft voor mij niet meer”.’

Overwinning

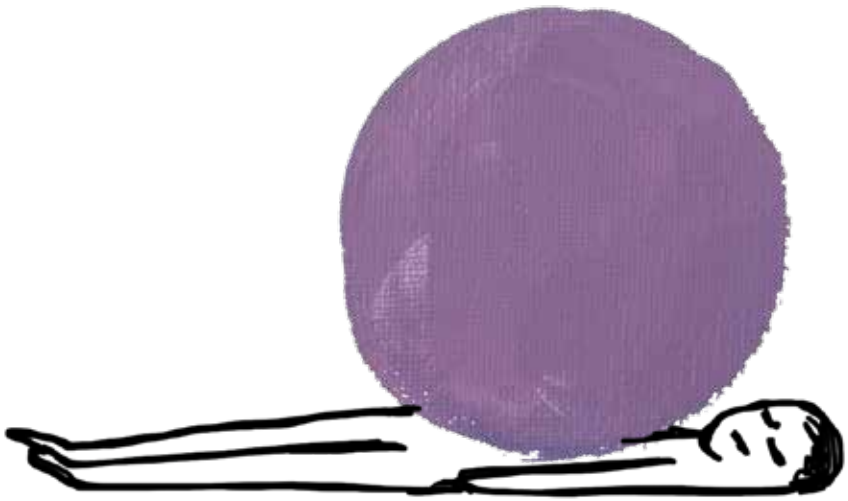
‘De omslag kwam geleidelijk. Ik kreeg contact met een fijne coach met wie ik goed kon praten. Hij leerde me onder andere het belang van mijn mindset, dat ik me ‘s ochtends bijvoorbeeld bewust voorneem iets van de dag te maken. In mijn geval was dat eerst überhaupt uit bed komen en douchen, dat was al een overwinning. En bij bloedneuzen leerde ik om geruststellende gedachten op te roepen à la “dit droogt zo weer op”, in plaats van in een blinde paniek te schieten. Dat helpt echt.’



Vooruit

‘En zo ging ik in kleine stapjes van liggen naar binnenshuis lopen en van lopen naar buiten wandelen. Ik was vergeten hoe ik opknap van de natuur en hoeveel vertrouwen het geeft als dingen lukken. Die lijn heeft zich gelukkig voortgezet. Tegenwoordig ga ik bijna dagelijks naar de sportschool en ik volg een werkbegeleidingstraject waarin ik mijn belastbaarheid leer opbouwen. Binnenkort begin ik aan een opleiding tot personal trainer, zodat ik vitaliteitsondersteuning kan geven aan mensen die herstellen van een ziekte, daar heb ik zoveel zin in. De jaren van chronische klachten zijn doorbroken, ik heb de weg vooruit gevonden. Achteraf is het makkelijk praten natuurlijk, maar ik zie nu wat dit pad me brengt.’





OEFENINGEN

Het labyrint en levend verlies

John Musterd

Levend verlies is verdriet om iets wat niet voorbijgaat. Het kan gaan om je gezondheid, een relatie, een toekomstbeeld of om iemand die er nog wel is, maar niet meer op dezelfde manier. Er is niet één moment van afscheid. Doordat de situatie blijft bestaan, wordt het verlies telkens opnieuw voelbaar en moet je steeds weer een manier vinden om ermee verder te leven.

Juist daarbij kan het labyrint helpen. Het neemt het verlies niet weg en biedt geen oplossing voor wat niet veranderd kan worden. Wel biedt het een weg waarop je kunt vertragen, ruimte kunt geven aan wat je voelt en kunt ervaren wat je nodig hebt om het verlies te dragen. Je loopt met je verlies naar binnen en keert ermee terug naar buiten. Het verlies is er nog, maar onderweg kan er iets veranderen in de manier waarop je het draagt.

Een labyrint is een meanderende weg naar binnen en vanuit het centrum weer terug naar buiten. Anders dan in een doolhof hoef je geen keuzes te maken en kun je niet verdwalen. Er is maar één pad. Je hoeft het alleen te volgen en aandacht te geven aan wat je onderweg tegenkomt.

Voor mij is het labyrint een oervorm van een ritueel. Wanneer je een labyrint loopt, laat je het dagelijks leven even achter je. In het centrum kom je in een fase van niet weten en niets hoeven. Je hoeft daar niets op te lossen. Je kunt stilstaan bij wat niet te veranderen is en luisteren naar wat je nodig hebt om ermee verder te leven.

Vanuit het midden loop je dezelfde weg terug naar buiten. Soms voel je dat er iets veranderd is. Niet het verlies zelf, maar de manier waarop je het draagt. Wil je dit zelf ervaren? Op 12hoursofhumanity.com vind je een labyrint bij jou in de buurt. Je vindt daar ook een oefening rond levend verlies met een dubbelgespiegeld vingerlabyrint, waarvan je de afbeelding kunt downloaden.

Besluit je een labyrint te gaan lopen, neem dan een steen of een ander voorwerp mee dat voor jouw verlies staat. Dat kan een foto, een klein voorwerp of een briefje zijn. Houd het vast en vraag jezelf:

Wat draag ik vandaag met mij mee?

Loop het labyrint in en vertrouw je toe aan het pad. Je hoeft niets op te roepen en niets te bedenken. Laat komen wat er komt: verdriet, boosheid, onmacht of misschien stilte. Geef aandacht aan wat zich aandient.

Leg het voorwerp in het centrum voor je neer. Blijf een moment zitten of staan en vraag jezelf:

Wat heb ik nodig om dit verlies te kunnen dragen?

Wat laat dit symbool mij zien?

Neem de tijd om hierbij stil te staan. Wanneer je voelt dat het tijd is, neem je het voorwerp weer op en loop je terug naar buiten. Je kunt het ook achterlaten als dat op deze plek is toegestaan.



Merk op wat je op de weg naar buiten ervaart. Misschien voelt het verlies lichter, misschien zwaarder, misschien alleen anders. Je hoeft daar geen oordeel over te hebben. Wat je ervaart, is wat er op dit moment is.

Sta bij het verlaten van het labyrint stil en maak de zin af:

Dit verlies hoort bij mijn leven, maar het is niet mijn hele leven. Vandaag neem ik mee…

Wil je dit onder begeleiding ervaren? Bij Antropia in Driebergen en in de Nooterhof in Zwolle begeleid ik labyrintsessies en rituelen.

John Musterd
www.johnmusterd.nl

Ademscan

Je adem laat zien hoe het nú met je is

Waarom deze oefening?

Leven met levend verlies vraagt veel van je. Je past je steeds opnieuw aan een werkelijkheid die blijft veranderen. Dat kost energie. Zonder dat je het merkt, kun je voortdurend 'aan' staan. Je bent aan het zorgen, regelen, nadenken of volhouden. Vergelijk het met autorijden terwijl je gaspedaal steeds een beetje ingedrukt blijft. Je komt vooruit, maar je lichaam krijgt nauwelijks de kans om af te remmen en te herstellen.
Je adem reageert daarop. Daarom is je adem een waardevolle bron van informatie.
Deze oefening is niet bedoeld om je adem te veranderen. Je adem laat zien hoe het nú met je is. Dat is geen oordeel, maar informatie. Informatie die je helpt om beter af te stemmen op wat jij vandaag nodig hebt.

Wat heb je nodig?

- Een rustige plek waar je drie minuten niet wordt gestoord.
- Een vel papier (horizontaal voor je).
- Een pen of potlood.
- Een timer op drie minuten.

Voor je begint

Neem een moment om bij jezelf in te checken. Vraag jezelf af:

- Wat neem ik op dit moment waar?
- Zijn mijn gedachten vooral aanwezig?
- Voel ik emoties?
- Of merk ik vooral iets in mijn lichaam?

Er hoeft niets te veranderen. Merk alleen op wat er is.

De ademscan

Ga rechtop zitten met beide voeten op de grond. Trek een horizontale lijn over het midden van het papier.

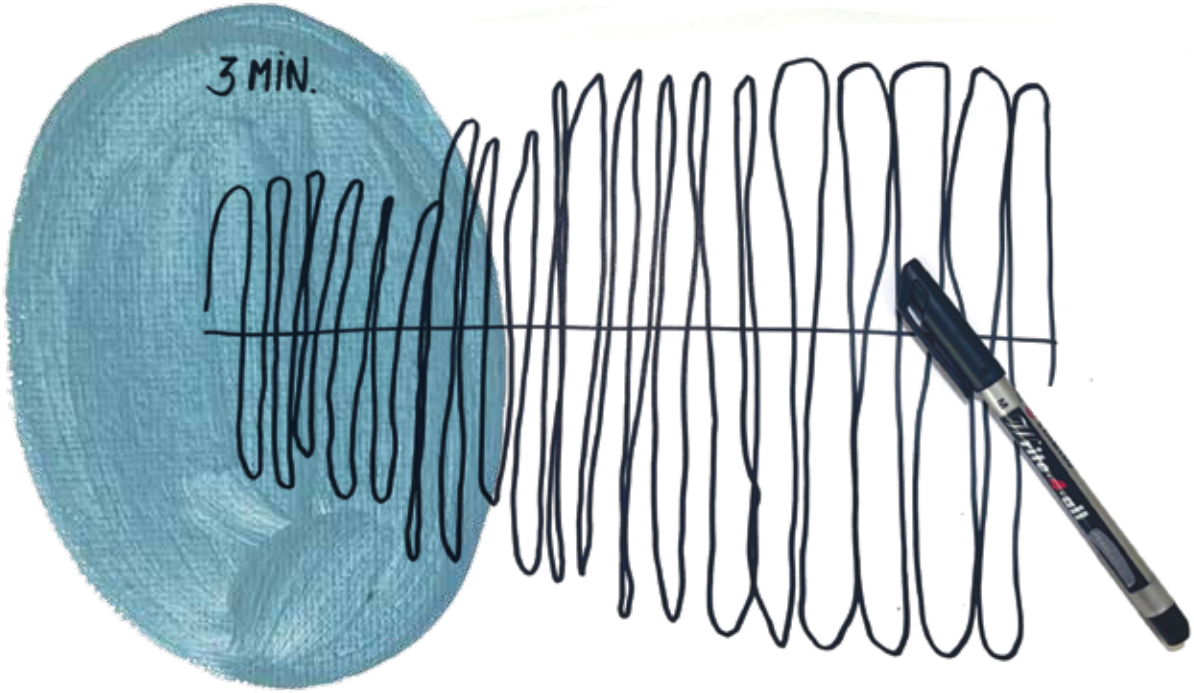
Adem vervolgens drie keer rustig in door je neus. Houd je adem heel even vast en laat daarna de uitademing ontspannen los. Niet krachtig uitblazen of zuchten, maar alsof alle lucht vanzelf uit je wegstroomt.

Zet daarna je pen op de lijn en start de timer. Volg gedurende drie minuten je natuurlijke ademhaling.

Bij iedere inademing beweegt je pen in een vloeiende boog omhoog. Zodra je uitademt, beweegt de lijn weer naar beneden. Zo ontstaat een golvende lijn die jouw ademhaling zichtbaar maakt.

Probeer je adem niet te sturen. Teken alleen wat er is.

Misschien merk je dat je je adem ongemerkt wilt aanpassen of mooier wilt maken. Dat is heel normaal. Glimlach erom en keer terug naar het volgen van je natuurlijke adem.



Kijk naar je ademtekening

Tel het aantal toppen in je tekening. Elke top staat voor één ademhaling. Deel het aantal toppen door drie en je weet ongeveer hoeveel ademhalingen je per minuut maakt.
Een rustige ademhaling in ontspanning ligt bij de meeste mensen tussen de **6 en 10 ademhalingen per minuut**. Zie dit niet als een norm of doel. Een hogere ademfrequentie betekent niet dat je het verkeerd doet. Je adem laat alleen zien hoe het op dit moment met je is.

Kijk ook naar de vorm van de golven. Zijn ze klein of groot? Regelmatig of wisselend?
Zie de tekening als een momentopname. Niet als een rapportcijfer.

Reflectie

Neem opnieuw een moment om bij jezelf in te checken.

- Is er iets veranderd ten opzichte van drie minuten geleden?
- Wat vertelt jouw adem je op dit moment?
- Wat heb jij vandaag nodig als je rekening houdt met wat je nu hebt waargenomen?

Misschien helpt het je vandaag om wat vaker pauze te nemen. Misschien om hulp te vragen. Misschien om iets milder voor jezelf te zijn.

Je adem vertelt je niet hoe het zou moeten zijn.

Je adem laat zien hoe het nú met je is.

VELE GEZICHTEN - over leven met levend verlies

Deze bundel is een uitgave van Alles is Gezondheid en Traumanet en is samengesteld ter gelegenheid van het symposium Verder na (levend) verlies.

Met dank aan alle ervaringsdeskundigen en gastauteurs voor hun waardevolle bijdragen.

REDACTIE

- **Anne Marsman** is psycholoog, oprichter en hoofdredacteur van Traumanet en gepromoveerd op onderzoek naar de langdurige impact van ingrijpende jeugdervaringen.
- **Wico Mulder** is arts (Praktijk SALUT) en verbinder bij Alles is Gezondheid > SAMEN voor Gezondheid. Hij zet zich in voor een meer menswaardige benadering van (mentale) gezondheid.
- **Fook Hali** is auteur en communicatieadviseur voor Alles is Gezondheid > SAMEN voor Gezondheid. Ze schrijft over zingeving, (mentale) gezondheid, verlies en veerkracht.

DTP EN GRAFISCHE VORMGEVING

Margit Mulder, MARGITING Ltd - Creative Communications
hello@margiting.co.uk

DRUKWERK

BenF - www.benf.net

©2026 Traumanet en Alles is Gezondheid



MEER INFORMATIE

Wil je meer weten over levend verlies?
Op Traumanet vind je meer ervaringsverhalen
en leestips en relevante links.
Meer weten? Scan de QR:

OVER TRAUMANET

Traumanet is een platform en community voor trauma, veerkracht en heling. Je vindt er betrouwbare informatie, herkenning en praktische tips voor jezelf of als naaste. Ook is er aandacht voor levend verlies.
Met webinars en congressen brengt Traumanet kennis, ervaringen en mensen samen en biedt het ruimte voor begrip, verbinding en nieuwe perspectieven. Je hoeft het niet alleen uit te zoeken.

OVER ALLES IS GEZONDHEID

Alles is Gezondheid verbindt mensen en organisaties die domeinoverstijgend samenwerken aan een veerkrachtiger Nederland. De gezondheid van mens én omgeving staat daarbij centraal. Door kennis en ervaringen te delen en samenwerking te stimuleren, bevordert het netwerk de transitie van ziekte naar gezondheid en gezond gedrag.

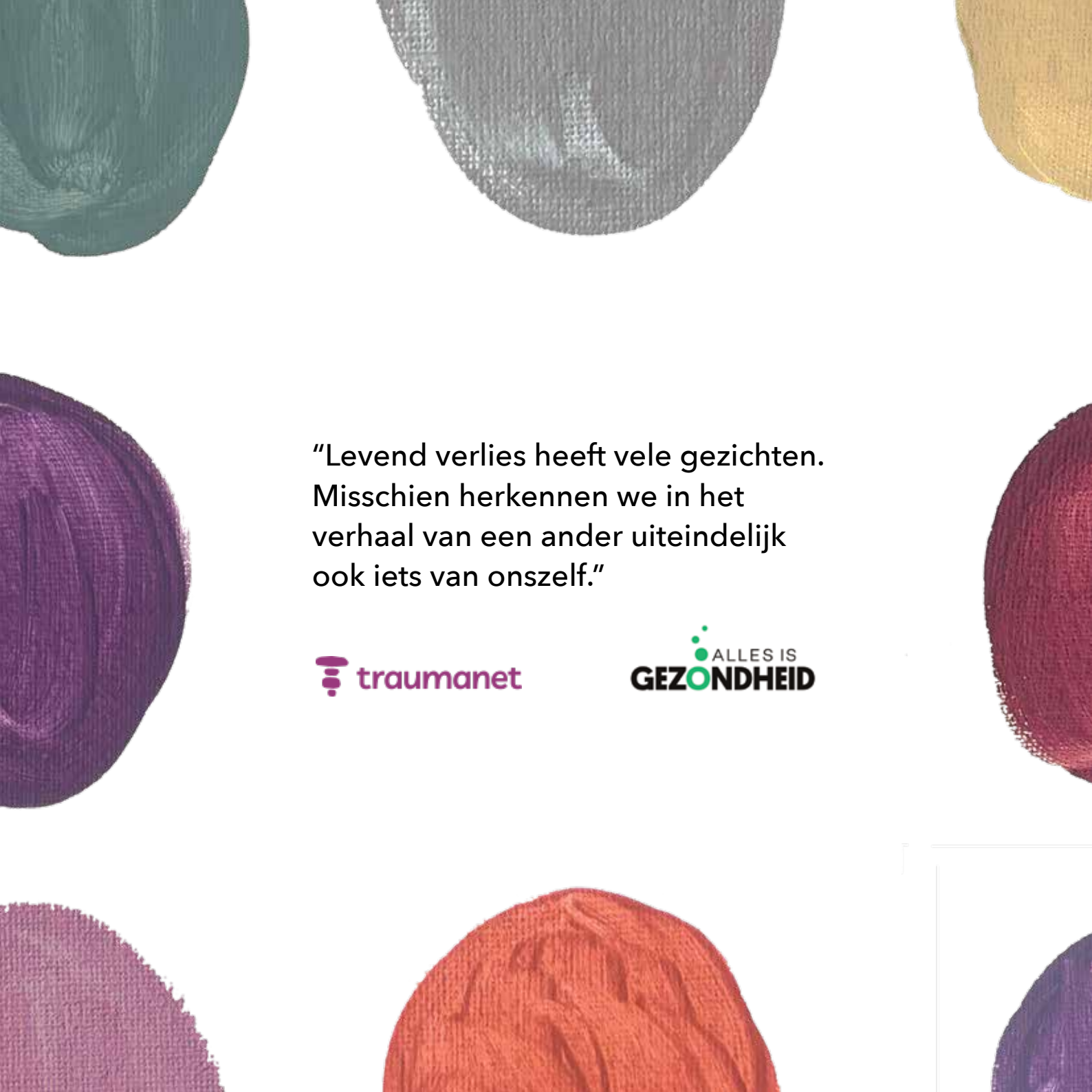
Vanaf 2027 bouwt SAMEN voor Gezondheid hierop voort.
De beweging gaat door.











“Levend verlies heeft vele gezichten. Misschien herkennen we in het verhaal van een ander uiteindelijk ook iets van onszelf.”

traumanet

ALLES IS GEZONDHEID